سعادتك سر قوتك

تأليف

محمد عبد الفتاح صادق

الكتاب: سعادتك سر قوتك

الكاتب: مُحَمَّد عبد الفتاح صادق

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

صادق، عبد الفتاح ، مُحَمَّد

سعادتك سر قوتك / مُحَمَّد عبد الفتاح صادق

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٨٤ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٢ – ٨٨١ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٢٢٣٢٩ / ٢٠١٨

سعادتك سر قوتك

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

إهداء

إلى كل من يبحث عن أسباب السعادة ، ويتمنى أن يصل إليها

المؤلف

مقدمة

السعادة كالفراشة، إن لاحقتها لن تظفر بها، وإن التزمت الهدوء ستجيء هي إليك طواعية لتحط على كتفك"..

تلك كانت إجابة الروائي الأمريكي " ناثيانال هاوثورن" حينما سئل عن مفهومه للسعادة، ولم يذهب عالم النفس الأمريكي "دان جيلبرت" بعيدا عن ذلك المفهوم، في كتابه الشهير "التعثر في السعادة"، حيث خلص إلى أنّ السعادة قاب قوسين أو أدنى منا، وهي غير بعيدة عنا مع أننا نظل نبحث عنها، ويستغرق الأمر منا الكثير من الوقت إلى الحد الذي يصعب علينا ملاحظتها والإحساس بها.

ويقول جيلبرت أيضا "إذا أردت التنبؤ بمقدار سعادتك، فسأحتاج إلى معرفة شيء واحد عنك. لن أسألك عن جنسك أو دينك أو صحتك أو دخلك، بل أسألك عن قوة علاقاتك بأصدقائِك وعائلتك".

والحقيقة أن السعادة كلمة بلا معنى محدد أو ملموس، لدرجة أن الكاتب الأمريكي "أندرو ماثيوز" صاحب كتاب "كن سعيدا" – الكتاب الذي تربع طويلا على عرش البيست سيللر – قال إن مقدار الحزن الكبير الذي يملأ العالم هو سبب بحث البشر الدائب عن السعادة، فكأنه هنا يعرف السعادة بنقيضها وهو الحزن أو التعاسة.

بينما المعالجة النفسية "برينيه براون"، في كتابها الشهير "هدايا النقص" تتحدث عن صراع الإنسان بين أن يقبل نفسه، وبين محاولته للتأقلم مع ما يريده منه المجتمع، فكأن السعادة عندها أن تتأقلم مع محيطك. أما "نيل باسريشا" صاحب مدونة ألف شيء رائع، فقد صاغ معادلة السعادة كالتالي: (إذا كنت قانعًا + حرًا) = فأنت تملك الدنيا.

وقال في شرحه لمعادلته: النجاح ليس هو مفتاح إلى السعادة، بل السعادة هي مفتاح النجاح".

هو بذلك يربط بينها وبين النجاح، بعد أن ربط بينها وبين القناعة والحرية، وهكذا تتوالى التعريفات للسعادة وتتوالى الوصفات وتظل السعادة هدفا منشودا، لأنها تظل مفتقدة، بعيدة عن متناول أيدينا.

ماهية السعادة

في كل الأحوال نحن جميعا نسعى ونكد من أجل تحقيق تلك السعادة المنشودة، لكن السؤال المهم هو: كيف نحققها؟ وما هي السعادة أساساً؟ وهل هي شيء معنوي أم شيء مادي؟ وتبقي التساؤلات تتراوح بين الأفكار مع الجميع. فما الذي يجلب السعادة للقلب، والراحة للنفس؟

يمكن القول ببساطة أن السعادة هي تغير الحالة النفسية للشخص من السيئ للأفضل، فهي بكل عبارة عن غياب لأي مشاعر سلبية أو غير سوية تجاه المشاكل التي تواجهنا في حياتنا اليومية، وهي أيضا أن نتخفف مما يثقل

كاهلنا من الشعور بالخوف الدائم من المستقبل أو حتى من الحاضر، فالسعادة ليست إلا تحويل مشاعرنا السلبية لمشاعر إيجابية.

فكلما ابتعدت أفكارك عن المشاعر السيئة، كلما كنت أقرب للحصول على السعادة، بعيداً عن تلك الشحنات السلبية المخضة لك. فمثلاً، لو كنت غير واثق بنفسك وقدراتك، وتفاجأت بنقدٍ ما، وأثر عليكَ سلباً، فهذا سيحولك من طبيعة ايجابية لطبيعة سلبية، مما يعني أن مشاعر السلبية اجتاحتك، وعطلت عمل هرمون السعادة، ولكن لو حاولت أن تتناسى همومك وأفكار النقد التي يوجهها البعض تجاهك، وقررت أن تأخذها بإيجابية أكثر، لتحسن من قدراتك وتكون أفضل، فستتغير حالتك ويبدأ هرمون السعادة بالإنتاج لديك، وتبدأ بالشعور بالسعادة الحقيقية. كما لو أنك أنجزت عملك بشكل جيد، فستشعر بالسعادة، ولو ساعدت شخصاً ما فستشعر بالسعادة أيضاً، فهي شيء ملموس ومعنوي بالإحساس.

وقد يتساءل البعض، بأنه يشعر بسعادة مؤقتة وبعدها يتحول للحالة الكئيبة المعتاد عليها، فهنا نقول له أن اعتمادك على أفكار سريعة للسعادة ليست الحل السليم، كمجرد سفرك لمكان ما، فإن كنت من داخلك غير سعيد، فهذا يعني أن سفرك مجرد سعادة مؤقتة، ولكن لو كنت سعيد من الداخل وتشعر بالراحة، فستكون سعادتك بالسفر أكثر من ذلك، بل وستبقي على حالة السعادة وتغيرها للأفضل.

إن كنت لا تشعر بالسعادة الحقيقية، كلما غيرت مكانك، وكلما سافرت، وكلما زاد نجاحك، وما زلت تعاني من قلة السعادة الحقيقية. إذن أين هي السعادة الحقيقية؟ وأين نجدها؟ هل هي في المال؟ هل هي في الأسرة؟ هل

هي في العلاقات الكثيرة؟ هل هي في المناصب وغيرها؟ هل هي موجودة بكل هذه التساؤلات، إن وجدت كل هذه الأشياء معك وفي حياتك، ولم تجد السعادة الحقيقية، فأنت بكل تأكيد لم تفهم المعنى الحقيقي للسعادة، ولم تعرف أساس السعادة. إذن أنت الآن تبحث عن السعادة، ولكن لست متيقنا منها، عندئذ تعلم عزيزي القارئ، أن السعادة لا تقف عند حد المال، الأسرة، الحب، العلاقات، المناصب، والشهوات، بل هناك ما يسمى بصفاء القلب ونقائه، وجمال الروح.

وتنقسم السعادة إلى نوعين رئيسيين هما:

- السعادة قصيرة المدى وهي التي تستمر لفترات وجيزة من الزمن، ثم سرعان ما تنقضي ويذهب أثرها.

- السعادة طويلة المدى وهي عبارة عن سلسلة من بواعث ومحفزات السعادة قصيرة المدى، لكن تتواصل وتتلاحق بعضها في أثر بعض، وعادةً ما تكون في حالة تجدد دائم لتؤدي دورها في التجديد والتحفيز المستمر للسعادة لتستمر بذلك مدى الحياة.

وتختلف متطلبات السعادة، وتكثر بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية، ومن أبرز هذه المتطلبات:

- الاكتفاء المادي والحصول على الدخل الذي يلبّي الحاجات الأساسية للفرد.

- التحلّي بالصحة البدنية وتمام سلامتها
- وضع الأهداف وتحديدها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة
- تحلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام.
- قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية ومسببات التعاسة.

الوصول إلى السعادة

واعلم عزيزي القارىء إنّ حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل إنّ هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها من الممكن أن تحقّق له ما يُسمّى بالسعادة، ومن أبرز هذه العوامل:

- الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد. الإنجاز والقيام بالأعمال الجيدة والمفيدة باستمرار.
- الاهتمام بالجانب الترفيهي الذي يُدخِل البهجة على النفس البشرية.
- الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الطيبة.

وفي رحلة بحثنا البشرية عن السعادة علينا أن نتسلح بالإيمان بقدرتنا على تحقيق ما نريد والخروج من منطقة الراحة، وهذا يعني الكف عن التقاعس، فأسوأ عدو للذات هي الذات نفسها؛ لأنها تفرض قيودا خاصة، وهي نفسها

الطبيعة البشرية التي تفضل البقاء في منطقة مريحة، حتى لا تتعرض لمواقف لست مستعدا لها أو تخالفها، وبالتالي نصبح ممن يخافون التغيير، إلا أن قوة الأفكار تساعد على كسر هذه القيود وتغيير الحياة نحو الأفضل من خلال قانون السبب والأثر.

إن كل شيء مرتبط بالإرادة والقوة الداخلية، إلا أن العقل له دور كبير عبر تأثير الفكر بجذب كل ما نريد تحقيقه والتركيز عليه، بمعنى التركيز على الرغبة والهدف المراد الوصول إليه، والإيمان المطلق بقدرتنا على بلوغ هذه الغاية.. والأهم من هذا كله التخلص من السلبية التي دوما ترافق القوة الضعيفة التي تحبط صاحبها وتجعله عرضة للانهيار، بدلا من الوقوف على قدميه.

محمد عبد الفتاح صادق

سبيل السعادة

يتطلع البشر كلهم إلى مستقبل أسعد وأكثر إشراقًا ينسيهم عذابات وإحباطات الماضي. ويسود البعض الأمل، ويركن البعض الآخر إلى الاستسلام، كما أن هناك من يغلبهم اليأس ولكن الجميع متفقون في شعورهم بعدم الارتياح وقلقهم من الحاضر، وكل فرد تهفو نفسه إلى "شيء" يرى أنه ينقصه في الحياة.

وقد يدخل في وهمنا أن هذا الشعور مما يتميز به العصر الحديث وحده، ولكن الواقع أن البشر ومنذ أقدم العصور يبحثون عن ذلك "الشيء" الذي يستطيع أن يغير حياتهم، ويجعل استمتاعهم بالوجود أكمل، وكل الاختلاف هو أن مطالبتنا بذلك "الشيء" الذي ينقصنا ويرتقي بحياتنا هي اليوم أقوى مما كانت في أي وقت آخر، وربما كان سعينا أكثر حماسة وحيوية، ولكن الحنين الذي يخامرنا هو نفس ما أحس به أجدادنا في بحثهم عن السعادة وعن حياة أغنى وأبعث على الرضا.

وإذا كان الرجال والنساء يفخرون بأي عمل يقومون به، إلا أن العمل وسيلة وليس غاية فهم يسعون إلى ما هو أكثر من إنجاز الأعمال، والمجد لا يكفي، كما أن النصر لا يغني، وإنما نريد شيئًا آخر ، لقد ورثنا

حكمة أجيال عديدة، وكل تراث القرون ملك لنا، ولكننا على الرغم من هذا كله، ما زلنا نبحث عن الذهب الذي لا نملك.

نجم الأمل

ولا جدال في أننا على أبواب عصر جديد، يناسب القرن الجديد، وربما هذا يجعلنا نتحسر على الماضي الجميل، ولكن ليس في وسعنا أن نحول دون انقضائه. والمستقبل وحده هو الذي يعنينا، فالعصر الذي يشرق عند نهاية حقبة الآلام هو عصر الأمل.

فالملايين من البشر متفائلون بقدوم العصر الجديد، كما أن هناك آخرون يبكون لانقضاء الماضي، ويشعر بعض رجال من الجيل القديم بأنهم غرباء في الدنيا الجديدة. ولكن مهما يختلف الناس في شأنه، فإن العصر الحديث هو عصر الأمل.

وقد كان الأمل هو الذي خرج بالإنسان من الكوخ الذي يقطنه في عصور ما قبل التاريخ. والأمل هو الذي شيد الحضارة التي نعرفها اليوم، الأمل في شيء أفضل، ووسيلة جديدة للحياة. والأمل هو الذي سيدفع بنا إلى الأمام لإحراز انتصارات جديدة ولانتهاز الفرصة لخلق عالم جديد.

وطالما فسر المفكرون والمحللون هذا الأمل الذي يدفع الناس إلى الأمام، ولكن قليلين هم الذين اهتموا بتحديده. وقد يدهش الإنسان عندما يجد أن كل تفسير يختلف عن الآخر، ولكن هذا ليس بعجيب،

ذلك أن كل فرد يبحث عن عناصر الأمل، لا يجد ما ينشده، وإنما يجد أجزاء من ذلك الأمل الذي يحثه على العمل والاجتهاد، وقد حلل الناس عنصر الأمل خلال جميع مراحل التطور الاجتماعي للجنس البشري، ولكننا لا نجد فيما تركوه سوى صدى لنداء قلوبهم وقد كانوا يبحثون عن الأمل وسط الجموع، ولكنه ينبعث من صدر كل فرد، وهو عنصر جوهري في بناء الشخصية، فلولا بذور الأمل، لما طالت حياة الإنسان.

ونحن نتساءل، هل يحسن تشجيع هذا الأمل؟

إن الكثيرين يقولون بأن هذا ليس من الحكمة في شيء، فإن الأمل ينطوي على خداع النفس، وربما أضل بدلا من أن يهدي ظن ولكن الأمل ليس ذلك المخدر أو المسكن الذي يتعاطاه الناس لتحمل الحاضر الأليم، وإنما هو القوة الدافعة التي تساعدنا على بناء المستقبل الذي ننشده.

وعلى الرغم من سخرية المشككين ، فإن بعث الأمل في نفس المرء الذي يعاني الشقاء أفضل من إقناعه باليأس الذي يجعل شقاءه أبديا، وليس هناك أي ضرر في أن يأمل المرء، والتعلق بالأمل ليس دليل غفلة، كما أن الأمل ليس اسما آخر لعدم الرضاء وإنما الأمل الصادق هو عامل إنشائي. إنه حالة ذهنية تبعث الثقة، وتقود إلى السعادة.

غذاء السعادة

ومن الواضح أن البشر جميعا وسواء كانوا من الرجال أو من النساء لا ينعمون بالسعادة، فأينما ذهبت تجد عدم الرضا مرتسما على وجوه أغلبية الناس.ونحن نلمس القلق والاضطراب مطلين من أعين الناس وباديين على جباههم في كل مكان، سواء في شوارِع المدينة الذاخرة أو في الطرق القروية الهادئة.

ونحن نتساءل هل يمكن الوصول إلى السعادة عن طريق البحث عنها؟ إن البعض يقضي العمر كله في البحث عنها، ولا يبلغها، بينما يقع عليها آخرون دون بحث أو عناء. والبعض يعتقد أن الحياة يجب أن تمنحهم السعادة، بينما يعتقد آخرون أنهم يستحقونها لما يذلوا من جهد في سبيلها، فما هو إذن أفضل السبل لبلوغ السعادة؟

إنه من العسير– بل قد يكون من المستحيل– أن تقود أي انسان إلى سبيل السعادة، وإنما تقتصر مساهمتك في ذلك بأن تحذره من الصعاب التي قد يقع فيها خلال سعيه، والواقع أن السعادة من الأمور الشاقة التي يمكن تحديدها بشكل قاطع، ذلك أنها تتصل بنواح شخصية تختلف من فرد لآخر، كما أن السعادة ليست صفة في ذاتها وإنما هي نتيجة للحياة الحسنة التنظيم. وكثيرا ما يحصل الإنسان على السعادة وهو يبحث عن شيء آخر، وأسعد لحظات الحياة هي التي يشغل فيها المرء بأداء واجبه

عن التفكير فيما إذا كان قد بلغ السعادة أم لا، وخاصة إذا كان هذا الواجب ينطوي على خدمة للآخرين.

السعادة تعتمد، إلى حد ما، على الفرد، كما تعتمد على المجتمع الذي يعيش فيه، والإنسان الذي يحيا في مجتمع سعيد تتاح له فرص لبلوغ السعادة أكثر مما يتاح لفرد يحيا في مجتمع شقي. ومن ناحية أخرى، نجد أنه في وسع مجموعة محدودة من الأفراد المتقدمين في التفكير أن يخلقوا أمة سعيدة، ولا يستطيع الفرد أن ينفصل عن البيئة التي تحوطه ليحلل حالته وحدها فهو ليس إلا نتاجًا لهذه البيئة، كما أن البيئة تتكون نتيجة للحالة العامة للسكان، ولكن يمكننا أن نلاحظ تأثير الفرد في البيئة، كما نتبين أثر البيئة في الفرد.

وإذا أردنا السعادة الاجتماعية أو العائلية، فيجب أن يكون هدفنا إلغاء الاحتياج والقضاء على الفقر، وإتاحة تكافؤ الفرص للجميع، وأن نضمن تنظيم المجتمعات نفسها للوسائل التي تمكن الفرد من النضج إلى أقصى حد ممكن. ويجب أن نسعى لمنع الحرب، وما يتبعها من تهديد للأمن الاجتماعي، وأن يكون هدفنا الاجتماعي أن نوفر لكل فرد مادة الحياة الصحيحة، دون أن نقضي على شخصيته المفردة. ويجب أن نسعى لإلغاء الفقر، والشقاء، ونحارب الأعمال الضارة بالمجتمع عن طريق التحليل الصحيح للبواعث النفسية التي تخلق هذه الشرور.

ويكفينا هذا عن الناحية الاجتماعية للسعادة، وكنا نأمل في أن يحقق لنا المستقبل فرصا طيبة في هذه السبيل، وإننا لنتميز عن أي عصر آخر من عصور التاريخ بالمعرفة العلمية، كما نمتاز بيقظة الوعي الاجتماعي. وعندنا مشروعات كثيرة لتحقيق مثلنا العليا، وبعض هذه المشروعات ستضل السبيل، وكثير منها سيفشل، ولكننا لن نفشل نهائيا ما دمنا لم نفقد مثلنا الأعلى الذي ننشده. ويمكننا أن ننجح في توفير العصر الذهبي الذي يتيح الفرص لكل إنسان، العصر الذي يزود فيه المجتمع الفرد بكل ما يحتاجه لينعم بحياة طيبة ويمكننا أن نقضي على استغلال النفعيين للبشرية، لتحقيق أغراض أنانية، كما يمكننا أن نشيد العالم الجديد السعيد الذي نحلم به، إذا عقدنا العزم على ذلك، ولم نحول أنظارنا عن الاحتمالات التي تبزغ في الأفق.

السعادة الفردية

وتحقيق هذه النواحي الاجتماعية كلها سيمهد الطريق لسعادة الأفراد، ولكن على الأفراد أنفسهم أن يسعوا لبلوغ هذه الطريق. والجانب الأكبر من السعادة توقف على صدى الأحداث الخارجية في نفس الفرد، إن غالبية الناس الذين يريدون السعادة يسلكون أحد طريقين، فريق منهم بالاستجابة لكل رغباته ونزواته، قائلا أنه إذا أرضى كل ميوله أحس بالسعادة.

ولكن النهم الشديد يضاعف من هذه الرغبات يوما بعد يوم حتى يفشل المرء في بلوغ السعادة. أما الفريق الآخر فيرى السعادة في الحد من الرغبات، وحجته في ذلك أنه إذا قلت مطالب المرء من الحياة، فإنه لن يصدم أبدا، ولكن الخطر هنا هو أن الحد من الرغبات قد يقتل فينا روح الطموح. وهكذا يبدو أن كلا الفريقين مخطئ في تقديره.

القلب أم العقل

والبعض يبحث عن السعادة عن طريق القلب، والبعض الآخر عن طريق العقل، فهؤلاء يتبعون سبيل العاطفة، وأولئك يميلون إلى الأبحاث العقلية. وليس في وسع أحد أن يرجح سلوك هذه الطريق أو تلك، فالأمر لا يتوقف على الطريق ذاتها، وإنما يعتمد على تكوين الشخص الذي يسلكه. وكل ما يمكننا أن نقوله في هذه السبيل أن أغلبية الناس ترى أن السعادة المثالية هي تلك الحالة التي تحقق مطالب العقل والقلب معا.

فهل يمكن الوصول إذن إلى السعادة؟

إن الجواب هنا قاطع بـ "نعم" ولا يستطيع واحد من الناس أن يتأكد من قدر السعادة أو نوعها، ولكن يمكن للجميع أن يتقاسموا هذا الكنز. وكثيرا ما تأتي السعادة نتيجة لأعمال وخدمات لا تهدف إليها مباشرة. ولا يمكن لأي فرد أن يرشد الآخر إلى الطريق الذي يتبعه الموصول إليها. وقد أوصى "جاليليو" العظيم من ينشدون السعادة بالقيام بخدمات لا أنانية فيها، قائلا "إنني بينكم فرد يخدم.

هذه كلها علامات مميزة في طريق السعادة، فيجب ألا ندع رغباتنا تسبب لنا قلقًا ذهنيًا، وإنما علينا أن نسعى للقيام بأعمال عظيمة، وأن نؤدي واجبنا اليومي بما يرضي ضمائرنا، وأن نخدم الآخرين.

عالم الخير والحق والجمال.

سعى الناس منذ قديم الأزل ليتحقق وجود عالم الخير والحق والجمال. وقد بقيت هذه المثل دائما غاية ما ترنو إليه الإنسانية، وقد وصل الإنسان إلى نجم السعادة، وهو يسعى لإحقاق هذه المثل، وهي المثل التي تنطوي على الأخوة وخدمة الغير.

وقد كنت أعرف عجوزا كانت تنعم بالغنى في أيامها الأولى، ثم توفي زوجها ومات ابنها خلال الحرب. ولكنها على الرغم من ذلك تعد أسعد شخص عرفته في حياتي. اعتمدت المرأة بعد الصدمات التي انتابتها على معاش بسيط تعيش منه، وفي أيامها الأخيرة، أصيبت بالروماتزم فعاقها ذلك عن كسب أي مبلغ من عملية الغسل، ولم يكن في وسعها قراءة الكتب لتمضية الوقت لأن نظرها كان ضعيفًا. وعلى الرغم من كل هذا، فإن أحدا لم يسمعها أبدا تشكو من قسوة حظها.

وكان الأطفال يحبونها ويصاحبونها باستمرار، وكان الآباء يلجئون إليها التماسا للمعونة وهدوء البال كلما واجهتهم المتاعب، ومن المؤكد أن متاعبها كانت أكثر ما يقاسيه أغلبية اللاجئين إليها، ولكنها كانت تنسى متاعبها وهي تعين الآخرين على تحمل ما يعرض لهم من صعاب، وقد

وجدت سر السعادة في عمل الخير وأداء الخدمة للآخرين، وقد استثمرت هذا الكنز من السعادة، بأقدامها كل يوم على عمل من أعمال الخير، ولم تكن أعمالها الخيرة لتفنى أبدا فهي كنز دائم.

الحق والجمال

إن الكثير من الرجال والنساء قد عاشوا وماتوا دون أن يشهدوا معجزة الكمبيوتر والتليفون المحمولة وثورة الاتصالات والانترنيت والاختراعات الكثيرة التي ننعم بها في حياتنا الحديثة، ولكن هل قلل هذا من إحساسهم بالسعادة؟ بالطبع لا.

ذلك لأن الحق الذي ننشده لا يبدو على ضوء الاكتشافات العلمية، وإنما يكمن في ثنايا نفوسنا. والسبيل الذي يحقق السعادة هو التخفيف من أعبائنا ورفع مستوى المعيشة، واستخدام مقدرتنا إلى أقصى حد ممكن لنفع أنفسنا وخير إخواننا في الإنسانية.

ولكن هل يمكننا أن نبلغ السعادة الكاملة دون أن نضيف عاملي الخير والجمال إلى عامل الحق؟ إن الكثيرين منا لا ينعمون بالجمال في حياتهم اليومية، فهم يعيشون في مدن قذرة ولا تتفتح أعينهم على جمال الطبيعة.

ولكن على الرغم من كل هذا، فنحن لا نحرم إطلاقا من الجمال، لأنه شعور داخلي مثلما هو منظر خارجي، والجمال يكمن في عين الناظر، ولا يمكن أن يحرم من الجمال شخص يسعى للكمال، والجمال ليس امتيازا يقتصر على من يرى شروق الشمس وغروبها أو يتأمل قمم الجبال أو مجاري الأنهار، وإنما

يبدو الجمال في الأشياء البسيطة أيضا، ويزور أفقر الشوارع ويكمن في قلوب الأطفال، فلنسع إذن لبلوغ السعادة، ولنصحب الحق والجمال والخير في طريقنا، حتى نجني ثمار سعينا.

النجاح و كيمياء السعادة

قد يتشابه شخصان في كل شيء: في الصفات، وفي المؤهلات، وفي الفرص، ولكن النجاح يواتي أحدهما، ويعرض عن الآخر!.. وقد تتشابه امرأتان في الجمال، وفي المواهب، ولكن إحداهما توفق في زواجها، بينما تمنى الأخرى بالفشل. فلماذا؟.. لماذا يسعد بعض الناس في هذه الحياة ويشقى آخرون؟

إن الكاتب الاجتماعي الأمريكي "توماس دراير" يرجع سبب هذا إلى وجود ما يسميه "كيماوية بشرية".. حتى نحن البشر – في رأيه – عناصر كيماوية، قد ينجم عن اختلاط بعضها ببعض مادة نافعة، وقد يتأتى عن الاختلاط انفجار.. وفي الحالة الأولى يكون النجاح والسعادة، وفي الثانية الفشل والشقاء!

فتعال نقرأ معا هذا العرض الطريف الذي نلخصه لك عن كتاب: "نحن البشر عناصر كيماوية"، لذلك الكاتب.. إن العنوان يوحي بأنه كتاب علمي، ولكنه – في الواقع– بعيد عن علم الكيمياء، فهو مرشد اجتماعي ونفسي يهديك إلى سبل التوفيق في الحياة.

لماذا بعض الناس لديهم مقدرة على إحراز النجاح في الأعمال والمهن، بينما يفشل آخرون ممن لديهم نفس المواهب والصفات فلا يقدرون على إحراز هذا النجاح؟.. ولماذا يوفق بعض الناس في حياتهم كآباء أو أزواج، بينما يعجز آخرون - يماثلونهم في كل شيء - عن الوصول إلى هذه السعادة العائلية؟.. ولماذا نرى بعض النساء قادرات على إحراز الهناء والنجاح- كزوجات أو أمهات أو مدرسات أو عاملات في ميادين المجتمع- ونرى غيرهن ممن لا ينقصهن الذكاء والفطنة ولثقافة العقلية عاجزات عن الاستمتاع بهذه السعادة وهذا النجاح؟

لقد حيرني هذا السؤال لسنوات عديدة، كما حيرك أنت الآخر- ولا شك- وحير غيري وغيرك من الناس. وقد انتهيت إلى الاعتقاد بأن الأمر- إلى حد كبير- مجرد كيمياء بشرية.

إن السر في ذلك يرجع إلى أن الإنسان عنصر "كيماوي"، وأن "بعض" الرجال والنساء خليط كيماوي "طبيعي"، في حين أن سواهم خليط "غير طبيعي.

فأولئك الذين يعرفون كيف يستخدمون عناصرهم الكيماوية البشرية، يتفوقون على غيرهم ممن لا يستطيعون ذلك، ويعرفون كيف يرتفعون بشخصياتهم ويحرزون السعادة والمجد.

أما الذين لا يجيدون استخدام هذه الكيماوية البشرية، فيصعب عليهم أن يتقدموا غيرهم من الناس، وأن يساهموا في إحراز النجاح والسعادة.

ولا شك في أن الإنسان الذي أخفق في ارتقاء سلم الحياة يستطيع بالتمرس في معرفة الكيماوية الإنسانية أن يتغلب على هذا النقص، فيكتسب قوة وإرادة ليبدأ من جديد في تكوين مستقبله السعيد.. كما أن الناجح يستطيع بالتمرس أن يضاعف من تفوقه.

براعة مزج الشخصيات

وقواعد معرفة هذه الكيماوية البشرية سهلة هينة، ليس فيها تعقيد ولا غموض: إن علم الكيمياء الحديث يقول إن الكيماوي يعرف ستة وتسعين عنصرا كيماويا، يستطيع من يؤتى براعة في تركيبها وخلطها خلطًا جيدًا، أن ينتج الأطعمة والأشربة والأدوية والعطور والأنسجة والسموم والمتفجرات، وكافة المواد اللازمة للإنسان. فإن الكيماوي يملك أن يجعل معمله مركزا لإنتاج طاقة هائلة من ابتكاره وصنع يده، ولكن.. بشرط واحد: هو أن يكون قد أوتي البراعة في خلط هذه العناصر بدقة وأحكام.. ذلك لأنه إذا خلط أنوعا معينة من العناصر، بكميات غير محدودة، وبطريقة غير مدروسة، قد ينتج مادة متفجرة تنسفه هو ومعمله وتمزقهما شر ممزق.

وهكذا الحال مع الناس!.. فكل إنسان منا بمثابة كيماوي، غير أن بعضنا أوتي حذقا في خلط العناصر خلطًا مفيدًا، في حين أن بعضا آخر يروح ضحية الانفجار!.. ذلك لأنك حين تمزج كيماوية بعض الناس بكيماوية بعض آخر، تنشأ عن ذلك إحدى نتيجتين: إما مركب كيماوي "غير طبيعي" يحدث عنه انفجار، أو مركب كيماوي "طبيعي" ذو نفع وفائدة.. ومن ثم نجد النفور يدب بين شخصيتين معينتين إذا اختلطتا، ولكنه لا يدب إذا اختلط كل منهما بشخص غير صاحبه.

ونستطيع أن نستنتج من كل هذا أن الإنسان إذا تعلم كيف يخلط الشخصيات التي يختارها خلطًا محكما، فإنه يستطيع أن يتجنب الانفجار، وأن ينتج علاقات ذات قيمة وفائدة. ومعنى هذا أن كل واحد منا يستطيع أن يتعلم كيف يكون كيماويا بارعًا من الناحية الإنسانية، عندما يستعمل إدراكه في معرفة العناصر الكيماوية التي يتركب منها كل إنسان من هؤلاء الذين يختلط بهم أو يعيش بينهم!.. ففي وسع كل منا أن يتعرف على طبيعة الناس الذين درس أخلاقهم وشخصياتهم بحكم اختلاطه بهم، ومن ثم يعين العناصر الكيماوية التي يتركبون منها، ثم يبتكر طريقة بارعة يخلط بها هذه العناصر ليحقق ما يريد.

ولا شك في أن مراقبة تصرف كل إنسان بعين مفكرة، تساعد على تعيين تركيبه الكيماوي.. لا سيما إذا كانت هذه المراقبة في حالات الغضب والفرح وغيرها من الانفعالات العاطفية التي تكشف الإنسان على حقيقته.. فلو أنك أمعنت التأمل في تصرفات الآخرين أثناء انفعالاتهم،

لرأيت أن كل إنسان يؤلف مركبًا كيماويا يختلف عن المركب الذي يتألف منه إنسان آخر.. وكل واحد منا يمارس هذه الدراسة الكيماوية في كل ساعة وفي كل وقت، إذ أن كل حالة من الحالات التي يصادفها تؤلف مادة صالحة لهذه الدراسة.. فسواء كنت من المشتغلين بالسياسة، أو الأعمال الإدارية، أو الصحافة، أو كنت تعمل في أحد المرافق العامة– أو في أي منصب يجعلك على اتصال بالجماهير– ففي وسعك أن تتجنب حالات الغضب والتذمر إذا عرفت كيف تتصرف مع الناس على ضوء التحليل الكيماوي الإنساني. إذ أن هذا التحليل يساعدك على التحكم في سلوكك نحوهم.

وهذا هو سر النجاح في كيفية خلط العناصر الكيماوية الإنسانية للوصول إلى نتيجة طبيعية مفيدة، لا يكتنفها التعقيد، ولا تؤدي إلى انفجار.

فن التعامل مع الناس

بعد عام أو عامين من اكتشافي هذه الحقيقة، سألت أحد الأطباء الذين يشتغلون بالعلوم النفسية، عن معنى كلمة "الشخصية".. وكم دهشت حين قال لي: "إن الشخصية – بقدر ما أستطيع أن أفسرها – عبارة عن مركب "كيماوي"، في شكل إنسان"!.. وقد كان هذا الجواب مصداقا للفكرة التي توصلت إليها، فكثيرا ما كان يضايقني أنني كنت أحب بعض الناس وأكره بعضا آخر، وأن بعض الناس كانوا يحبونني، في

حين أن هناك أناسا لم يكونوا ميالين إلى صداقتي!.. وبعد أن بدأت في دراسة "الكيماوية البشرية"، أدركت أن الحب والكراهية نتيجتان لتفاعل كيماوية الناس الذين أختلط بهم، وإنني إذا عرفت كيف أفرق بين هؤلاء الناس- كمركبات كيماوية- وأعين أنواعهم، استطعت أن أجدد العلاقات والصلات الشخصية بيني وبينهم بحيث تغدو مريحة لهم ولي.

لماذا نحاول مثلا أن نبحث عن السعادة في اختلاطنا بأشخاص يحدثون في نفوسنا رد فعل كيماوي غير مرغوب فيه؟.. من الحماقة أن نضيع وقتنا مع أشخاص لا نسعد معهم، في حين أن هناك كثيرين يؤدي اختلاطنا بهم إلى مركبات كيماوية متجانسة.. ذلك لأن اختلاط المرء بأشخاص يتناسقون معه في التركيب الكيماوي، خليق بأن يؤدي إلى صداقة وانسجام.. أما الذين تختلف عنهم في تركيبك الكيماوي، فجدير بك أن تنصرف عنهم، أو أن تدرس تركيبهم لتستبين المدى الذي تستطيع أن تذهب إليه في اختلاطك بهم، إذا لم يكن من هذا الاختلاط بد!.. ومن الحكمة أن يكون الاختلاط- في هذه الحال- على درجات، وفي نطاق معين، لتستطيع التحكم والسيطرة على ما قد ينشأ عنه من انفعالات.

ولو تعمقنا في تأمل هذه الحقائق، لأدركنا أن كل امرئ منا بائع، يمارس البيع في كل يوم من أيام حياته.. وهو قد لا يبيع سلعا ولا خدمات، ولكنه يبيع ذاته ويبيع أفكاره وتجاربه.

لذلك فنحن– سواء أردنا أو لم نرد– نستعمل البيع للوصول إلى غاياتنا في أعمالنا، وفي حياتنا الاجتماعية، وفي علاقتنا الشخصية، بل وفي منازلنا أيضا!.. ونحن نسمع الكثير عن أساليب البيع والشراء وطرق إغراء الناس وإقناعهم بالتعامل معك كي تبيعهم ما تريد، وكي يشتروا منك ما تبيعه لهم.

والواقع أن هناك أشخاصا يكون الواحد منهم بائعا بالفطرة، إذ أنهم خلقوا من تركيب كيماوي يستطيع أن يؤثر على الآخرين، فينتج رد الفعل الكيماوي سريعًا وبصورة طبيعية.. والبائع الماهر هو بائع آراء، إذ أنه– في بادئ الأمر– لا يتكلم عن بضاعته، وإنما يتناول مشكلة عامة، ليستدرج الشخص الآخر إلى أن يشاركه الاهتمام بموضوع واحد.

حتى إذا بلغ هذا الحد، سعى رويدا إلى الوصول إلى غايته في ترويج بضاعته. وهو يفعل ذلك بمهارة ودقة في مزج موضوع المشكلة العامة التي أثارها، بموضوع السلعة التي يبيعها، مستخدما في ذلك مقدرته الشخصية وبلاغته وقوة منطقه.. وهذه هي الطريقة التي يستخدمها البائع في متجره، والكاهن في كنيسته، والمرشح في اجتماع ناخبيه، كما يستخدمها الموظف الذي يحتم عمله الاتصال بالناس.. ومعنى هذا أن هناك أناسا خلفوا يتمتعون بالميزات التي تساعدهم على أحداث "التفاعل" اللازم في عقول الآخرين.

ولكن هذا لا يعني أن الآخرين لا يستطيعون اكتساب هذه الميزات، بل إن ذلك في وسعهم. والسر في ذلك هو أن يتق المرء بنفسه، إذ أن الثقة بالنفس هي أساس النجاح.. وهي تعتمد على أن يكتشف المرء نفسه ويكتشف نفسية الآخرين.

الزعامة ومهارة الإنسان

ولا شك في أن العظماء المبرزين في ميادين السياسة والأعمال، هم من الكيماويين الماهرين في تحليل التركيب الإنساني. إذ أن في وسع كل واحد منهم أن يحلل كيماوية الآخرين، وأن يمزج العناصر الكيماوية المتوفرة لديهم، ويستخدم كيماويته الشخصية للوصول إلى مراقي النجاح.. فنجد رجل الأعمال أو السياسي المبرز يجمع حوله عددا كبيرًا من الأعوان الذين تختلف كيماويتهم الإنسانية بعضها عن بعض، لينشئ منهم جهازًا قويًا يقوم بجلائل الأعمال.. ولو أننا راجعنا تاريخ أمريكا – على سبيل المثال – لوجدنا مثالا واضحا.. فإن الرئيس "ابراهام لنكولن" كان من أقدر الناس على التعرف على الكيماوية الإنسانية، إذ نجح في مزج طبائع بشرية مختلفة، صاغ منها وحدة وطنية ذات إمكانيات هائلة.

والواقع أن الذين يرقون إلى مناصب الزعامة ليسوا كيماويين بشريين فحسب، وليسوا ماهرين في خلط العناصر الكيماوية البشرية فقط، بل أنهم أوتوا– كذلك– المقدرة على أحداث تفاعل كيماوي مفيد بين الآخرين– سواء كانوا أفرادا أو جماعات– دون أن يغيروا من أنفسهم.

والذي يتأمل سير الزعماء والقادة، يجد أن سر زعامتهم يتمثل في أنهم لم يكونوا يطالبون سواهم بالكمال، ولم يكونوا يطلبون من الآخرين أن يفكروا ويشعروا ويتحدثوا بعين طريقتهم في التفكير والشعور والحديث، ولم يكونوا يشترطون فيهم اعتناق عين المبادئ السياسية والاجتماعية التي يعتنقونها هم، وإنما كانوا يهتمون بكفاءة الأشخاص الذين يجمعونهم حولهم، من ناحية الثقافة والخبرة والمقدرة على العمل، وما لديهم من ميزات شخصية.. وعندي أن هذه المقدرة– مقدرة إحداث تفاعل كيماوي مفيد بين الآخرين– هي أهم ميزات القائد الناجح والزعيم الموفق.

الإنسان والسعادة الزوجية

وللكيمياء البشرية دور كبير فيما يسود الحياة الزوجية لبعض الناس من هناء وانسجام، وما يخيم على بيوت أناس آخرين من شقاق وخصام.. وإليك أمثلة على ذلك:

عرفت يوما شابا كان كثير التنقل بين الفتيات، إلى أن التقى يوما بفتاة، فلم تنقض أسابيع قلائل، حتى تزوج منها.. فما السر في هذا؟.. لقد سألته فكان جوابه: "الحق أنها ليست أجمل ممن عرفتهن من قبل، ولكني شعرت– عندما ظهرت في حياتي– بأنني أشبه بالبحار الذي طاف المحيطات الهائجة، ثم وصل في النهاية إلى بر السلامة والأمان.

ذلك لأن فيها شيئا خلق في نفسي شعورا بالطمأنينة، والثقة بالنفس، والاستقرار، والهدوء".. ولقد كانت هذه الفتاة بطيئة الخطوات، هادئة، لا

تمتاز بشيء أخاذ.. إلا أنها تعلمت كيف تكسب صداقة الآخرين.. في حين أن الشاب كان سريع التفكير والعمل، يحب الناس. وكان أكثر منها خبرة بالحياة وميلا إلى المغامرة، ولكنه- في الوقت ذاته- كان يميل في أعماقه إلى الاستقرار والدعة. وقد انقضى على زواجهما خمس وثلاثون سنة تقريبا، ولا يزالان يعيشان معا على السراء والضراء، ويشتركان في إحراز التقدم والنجاح.

فهما يؤلفان، بكل بساطة، عناصر كيماوية منسجمة، وهذا شرط أساسي في الزواج ، فإن المرأة التي تتزوج رجلا وهي تعتقد أن في وسعها إصلاحه قد تفاجأ بالخيبة، كما أن الرجل الذي يتوهم أنه قادر على تغيير المرأة التي يتزوجها قد يكون مخطئا، إذ لا بد- أولا- من أن تكون عناصرهما الكيماوية متناسقة. ومن الأمور المسلم بها أن الزواج، حتى في أحسن حالاته، ينطوي على كثير من المصاعب، فإنه لأمر معقد أن يستطيع اثنان من الناس- يختلفان في أمور كثيرة- أن يعيشا معا يوما بعد الآخر، وليلة بعد الأخرى- عبر السنين- دون ملل أو تذمر. ولكنا إذا نظرنا إليهما على ضوء التحليل الكيماوي لشخصيتهما، وجدنا أنهما يؤلفان معا تركيبًا كيماويا منسجمًا!.. فقد تكون المرأة ميالة إلى الموسيقى والشعر والروايات الخيالية، مفتونة بالمرح والحياة الصاخبة، بينما يكون زوجها منصرفا إلى عمله، يسعى دائما إلى الشهرة والمجد. فهو يعاف الحفلات، ويكره أن يقرأ شعرا. ومع ذلك فقد نجده معتزا بزوجته، فخورا بها،وإن لم تكن حياتهما المنزلية مثالية ولا عاطفية!.. مثل هذين الزوجين متناقضان في التركيب الكيماوي، فإذا التقيت بهما فثق أنهما لا يبقيان

على الحياة الزوجية إلا لأن وجود أولادهما أوجد جوا منسجما عاشا فيه عيشة هادئة.. بحيث إذا خلا البيت من الأولاد- بعد كبرهم واستقلالهم- تغير الوضع في البيت، وعاد التفاعل الكيماوي بينهما إلى طبيعته، فأحدث الانفجار.. والطلاق.

وكثيرا ما يحدث أن تذهب زوجة جميلة وسعيدة مع زوجها إلى حفلة عائلية عامة، فتلمح زوجها يقف- مصادفة- مع امرأة أخرى، وإذ ذاك تثور غيرتها وأنانيتها، فلا تستطيع أن تضبط أعصابها، وتصر على الطلاق!.. وقد يحدث- بعد شهر واحد- أن تسمع هذه الزوجة أن زوجها السابق قتل في حادث أليم، فتحزن عليه حزنا بالغا، وتقول في نفسها: "كم كنت مجنونة!.. أستطيع أن أرى الآن غلطتي وتسرعي، فكم من رجال تقربوا إلى نساء، منذ آلاف السنين، دون أن يجر ذلك إلى خراب البيوت وتحطيم الزوجية.

ولا شك في أن الغيرة والأنانية من أشد سموم السعادة الزوجية فتكا، وليس بوسع أية قوة كيماوية أن تصمد في وجهيهما، وهذا هو السبب في وجوب التزام الحكمة والتريث في علاقتنا الزوجية.. وكم من أشخاص يقومون بأعمال مخالفة لطبيعتهم الكيماوية، بسبب رغبتهم في الدفاع عن أنانيتهم. ولكن أغلبهم يندمون على ما يترتب على ذلك من رد فعل!.. والواقع أن معظمنا يعجز عن أن يتصور ما يصدر عن المرء من تصرفات في ثورته دفاعا عن الكرامة الشخصية، أو- بالأحرى- عن الأنانية! ولكن أثر هذه التصرفات يبدو أظهر ما يبدو في الحياة الزوجية. فما الزواج سوى

عملية خلط مادتين كيماويتين، وقد يؤدي هذا المزج إلى تركيب نافع، كما قد يؤدي إلى انفجار.. وقد يحدث التفاعل منذ البداية، وقد يتأخر ظهور أثره مدة من الزمن، لأن هذا النوع من العمليات الكيماوية معقد جدا، ويحتاج إلى زمن كي تتحلل المادتان إلى عناصرهما ويتم التفاعل.

سحر الدموع.. وعواقب الكبت

روى لي طبيب نفسي قصة رجل أصيب بالعمى فجأة، ففحصه كبار الأطباء ليعرفوا السر في فقدان بصره، لكنهم أخفقوا. وأخيرا، ذهب الرجل إلى طبيب نفسي خبير بالكيماوية البشرية، فراح الطبيب النفسي يغري الرجل بالانطلاق في الكلام عن حياته الشخصية. وسأله الطبيب فجأة عن علاقته بزوجته، فانفجر الأعمى قائلا: "أنا لا أطيق النظر إليها!".. وما أن انصرف الرجل، حتى بادر الطبيب باستدعاء الزوجة، وصارحها بأقوال زوجها، فأصغت إلى الحديث بهدوء ورباطة جأش، واعترفت بأن حياتهما لم تكن سعيدة، ولو أنها كانت تبدو منسجمة إلى درجة كافية، بدليل أنه لم يقع بينها وبين زوجها أي انفجار، بل أنها كانت تحاول دائما أن تتجنب الخصام معه.

وكانت الزوجة تحب زوجها هذا إلى درجة أنها وافقت في نهاية الحديث على التضحية بنفسها والطلاق منه. وفي اليوم التالي اجتمع الطبيب بالزوج الأعمى وأخبره بما فعل، وقال له: "إنك لن ترى زوجتك بعد الآن، فقد قررت أن تغيب عن حياتك إلى الأبد!".. ولم تنقض سوى

أشهر قلائل، حتى أسترد الرجل بصره... وكانت هذه معجزة من معجزات كيماوية الإنسان.

في مثل هذا الحادث لم يحدث انفجار بعد المزج الكيماوي- الذي تم بالزواج- ولكن التفاعل الكيماوي بين الزوجين جاء على شكل تسمم أصاب أحدهما، بالرغم من أن الآخر لم يكن سببا مباشرًا في هذا التسمم.. ومعنى هذا أن الزوجين اللذين من هذا القبيل قد لا يستطيعان أن يسعدا بزواجهما، ولكنه لا يعني أن النتيجة واحدة في جميع الحالات، إذ ربما يصاب الزوج أو الزوجة بشيء أقل أثرا على حياته من العمى، فيتحمله دون أن يلجأ إلى الطلاق. كما أن الطبيعة الكيماوية لأحد هذين الزوجين قد تمنع حدوث الانفجار الناجم عن اختلاف طبيعيتهما، ولو خفف الرجل الأعمى آلامه بالإعراب لزوجته عن مقته لها، لما فقد بصره.. كما كان من المحتمل أن تؤدي صراحته إلى حث الزوجة على معالجة بعض عيوبها، بحيث لا ينتهي الأمر بالطلاق.. بل ربما كانت هذه الصراحة سببا في أن ينفس الرجل عما في نفسه ويتعود العيش مع زوجته ويتغلب على شعوره، وهذا أمر يحدث في حالات كثيرة، فكم من زوجين يعتقد كل منهما أن من واجبه أن يخفي عن زوجه بعض الأمور، خشية أن يؤلمه.. وهو لا يدري أن هذا الكتمان نوع من الكبت قد يؤدي إلى فقدان السعادة. فإن المصارحة تزيل الكبت الذي قد يؤدي في بعض الحالات إلى الانفجار.

ولقد كانت الطبيعة كريمة وحكيمة في مقدرتها على تركيب الإنسان، إذ زودته بالدموع. فعندما يشعر المرء بالضغط على تركيبه الكيماوي،

ويحس بالانقباض والمرارة، يعمد إلى غسل هذا الشعور بالدموع!.. أما استنكار البكاء، ومحاولة كبت الانفعالات بالتجلد المصطنع، فليس من الحكمة في شيء. ذلك لأن الدموع تغسل الادران التي تعلق بالتركيب الكيماوي للمرء، والتي تنشأ من الاحتراق الناجم عن الكبت.

ولا يعني هذا أننا مطالبون بأن نشرح لمن حولنا– في كل أطوار حياتنا– كل صغيرة وكبيرة مما نحس به، وإلا أثقلنا عليهم، أو آلمناهم، أو بعثنا السأم إلى نفوسهم. وإنما يجب أن نحكم العقل في تصرفاتنا– في مثل هذه الحالات– وأن نلجأ إلى الصراحة المترفقة عند الضرورة.

سر الجاذبية الشخصية

قد يشفق المرء أحيانا على زوجين يعرفهما، ويخال أن زواجهما لم يقم على شيء من التكافؤ بينهما. والواقع أن حكمنا على هذه الحالات الزوجية يكون خاطئا في كثير من الأحيان، إذ أننا لا نملك الحكم على الجاذبية الكيماوية التي تربط بين أي زوجين، مهما تكن معرفتنا الشخصية بهما وثيقة.. فلقد يقدر لرجل هادئ، خجول، يميل إلى الانطواء، أن يتزوج من امرأة جذابة، جريئة، محبة للاختلاط، فنخال أن حياتهما الزوجية لن تدوم.. وإذا الواقع يكذب حدسنا هذا. ذلك لأن المرأة التي يضيق رجل معين بصوتها مثلا، قد تجد رجلا آخر يعجب بهذا الصوت! ومعنى هذا أن التفاعل الكيماوي بينها وبين الرجل الأول ليس طبيعيا.

وهناك حالات تكون عكس ذلك تماما.. فقد تجد رجلا تزوج منذ سنوات طويلة، وبدا سعيدا بزوجته لأنها أم أولاده وربه منزله، ثم إذا بك تسمع فجأة أنه هرب إلى امرأة أخرى!.. ومعنى هذا أن التفاعل الكيماوي بين الرجل وبين المرأة الجديدة كان أشد قوة من التفاعل الأول بينه وبين زوجته!.. ونحن قد نستنكر تصرف هذا الرجل، في حين أنه كان صريحا مع نفسه، فلم يصبر إلى أن يداهمه العمى، كما حدث لذلك الرجل الذي كان يمقت زوجته.

وللسيدة "دوريس دوجلاس"- وهي صحفية معروفة- تحليل طريف للعلاقة بين الرجل والمرأة.. فهي تقول إن المرأة قد تجد في حياتها رجلين، أحدهما ذو مكانة مبررة ومنصب رفيع، والآخر يشغل مركزا مغمورا.. فإذا بها- بدافع الطمع والزهو- تختار الأول زوجا، ولكنها لا تلبث- بعد الزواج- أن تنصرف إلى شئون البيت والمطبخ، دون الظهور في المجتمع كما يتيح لها مركز زوجها. فبماذا تعلل هذه الظاهرة؟.. وهنا تنبري الكاتبة للتعليل قائلة: "لقد كانت هذه المرأة تحب صاحب المركز المغمور، ولكنها فكرت كثيرا فيما ستكون عليه حياتها معه، فرأت الطمأنينة في الزواج من الرجل الآخر. ثم راحت تتصرف في حياتها كما لو كانت قد تزوجت الأول!.. والأغرب من هذا أن من المحتمل أنها ما كانت لتفعل ذلك لو أنها تزوجته فعلا، إذ ربما كانت تثور في نفسها إذ ذاك نزوات تدفعها إلى الترفع عن تدبر البيت وجو المطبخ.

والواقع أن العلاقة بين الزوجين تعتمد على طبيعة التفاعل الكيماوي بينهما أكثر مما تعتمد على الانسجام الكيماوي.. فإن التفاعل يؤدي- في الزواج- إلى حالة أكثر اتساقا ونفعا من الانسجام الكيماوي.

مركب الحياة العائلية

وتتألف كل أسرة من مركب كيماوي يختلف باختلاف أفرادها. وهذا المركب يشمل الزوجين والأولاد.. وكما تختلف كيماوية كل من الزوجين عن الآخر، نجد أن كيماوية الأولاد تتباين، على الرغم من وجود بعض التشابه الموروث في طباعهم.

ويحتاج البيت إلى انسجام واسع النطاق، حتى يستطيع الوالدان تربية الأولاد وبناء مستقبلهم حسب ميولهم وطبائعهم واستعدادهم. فقد يكون أحد أولادك طفلا عنيدا، صلب العود، متين البنيان، يستطيع في المستقبل أن يدير مصنعا فيه آلات ضخمة.. بينما يكون الثاني طفلا رقيقا، يميل إلى الشعر أو الفن.. وقد يكون الثالث صبورا، دؤوبا، يصلح لأن يكون مدرسا.. وقد تجد بينهم من يرغب في أن يكون قسيسا.. كما قد تكون بينهم فتاة هادئة، وأخرى شريرة.. الخ.. ونخلص من هذا إلى أن كل واحد من هؤلاء الأولاد يحتاج إلى رعاية خاصة تعتمد على إدراك طبيعته الكيماوية.

وقد قدمت لنا السيدة "نورماشول"– الباحثة الاجتماعية– بعض الإرشادات العملية في هذا الشأن بقولها: "إذا قدر لأسرة أن يكون لها ولدان يكره كل منهما الآخر كراهية قوية، لا تجدي النصيحة ولا الإرشاد في إزالتها، فمن الخير التفريق بينهما، بحيث ينام كل منهما بعيدا عن الآخر، ويتعلم في مدرسة أخرى غير التي يتعلم فيها أخوه، ويلعب في جو

آخر، وبذلك يتجنبان الشجار.. على شريطة أن يكونا سواء في المعاملة، وأن يغدق الأبوان عليهما الحب بالعدل.

ويجب أن لا نحاول التدخل قدر المستطاع في حياة أولادنا، وأن نترك لهم الفرصة في أن يعيشوا كما يشاءون حسب طبيعتهم، وأن نسمح لهم بارتكاب الأخطاء– ليتعلموا الصواب– تحت إرشادنا.. وعلى الوالدين أن يحاولا خلق جو من السرور يقرب بين قلوب أفراد الأسرة، ويخلق الانسجام والتآلف بينهم. ذلك لأن الأبوين لا يملكان أن يغيرا التركيب الكيماوي لأولادهما، ولكنهما يستطيعان أن يجعلا التفاعل الكيماوي لهذا التركيب هادئا لطيفًا، لا يؤدي إلى الانفجار.

ومن المسائل المهمة في تربية الأبناء، أن يميل بعض الآباء إلى حمل أبنائهم على أن يسيروا على منوالهم في الحياة، فالمحامي يسعى إلى أن يرثه ابنه في مهنته، والأم الورعة تريد أن تنشأ ابنتها على التقوى.. وهذا خطأ تقليدي ينزلق إليه الآباء، دون أن يحفلوا بميول الأبناء واستعدادهم.

العلاقة مع الحموات

كل واحد منا يحب أمه. وهو كذلك يحب زوجته.

ويفترض أن عليهما أن تعيشا معا، ما دام هو يحب كلتيهما.

وقد يكون مخطئا في ظنه هذا، وربما كان مصيبا، إذ أن الأمر يتعلق بالتركيب الكيماوي البشري لكل واحدة منهما والمنطق لا يجدي في مثل

هذه الحالات: فإن استطاعتك أن تعيش معهما بانسجام، لا تعني أنهما تستطيعان العيش معا بدون شقاق بانسجام، لا تعني أنهما تستطيعان العيش معا بدون شقاق أو احتكاك. فإذا عدت إلى منزلك بعد العمل، ولم تستطع أن تدرك السر في أن كلا منهما تحاول أن تضايق الأخرى أو تغضبها، فلا تحاول أن تلومهما، أو أن تعزو الأمر إلى تغيير في أخلاق أي منهما، فكل ما في الأمر هو أن عنصريها الكيماويين لا ينسجمان إذا اختلطا، فافصل بينهما بالحسنى، ولا تحاول أن ترغمهما على الإقامة معا، لأن ذلك كفيل بأن يؤدي إلى استفحال الأزمة وازدياد تعقد الأمور.

ولا تحاول أن تصل إلى استنتاج شخصي في هذا الموضوع، كأن تقول أن الغيرة والأنانية لدى أمك هما سر سوء معاملتها لزوجتك.. ذلك لأنهما ما كانتا لتنسجما إذا تعاشرتا، ولو لم تكن إحداهما حماة والأخرى زوجة ابن!.. وليس في هذا ما يعيب إحداهما، إذ أن الأمر يرجع إلى اختلاف طبيعتهما الكيماوية.

وقد تقضي الظروف على امرأتين– كالحماة وزوجة الابن– بالعيش معا، فإذا كل منهما تعمل جاهدة على تفادي أي شقاق مع الأخرى، وتنجحان في ذلك إلى درجة تكفل لبيتهما الهدوء والطمأنينة، رغم أن كلا منهما قد تختلف عن الأخرى من حيث كيماوية الشخصية.. والتعليل البسيط لهذا هو أن كلا منهما مادة كيماوية طيبة، رغم اختلافهما، ومن ثم فإن اختلاطهما لم يؤد إلى تفاعل عنيف، أو أن كلا منهما أحاطت نفسها بافرازات واقية حالت دون أي تفاعل يؤدي إلى انفجار.

درس في الحياة

لي صديق يقيم الآن في (هونولولو)، وكان من قبل مواطنا نشيطًا في (كاليفورنيا). وقد كتب لي كلمة صائبة عن الحياة في الجزيرة، قال: "لقد أصابني بعض التغيير في تفكيري عندما نزلت هنا، إذ كنت قد اعتدت- أثناء مقامي في الولايات المتحدة- أن أنأى عن أي امرئ لا أستطيب صحبته، أو أجد من الصعب العمل معه.. ولكني تعلمت هنا أن عدد الناس قليل، وأن أحدا منهم لا يستطيع أن يتجنب الآخر.

وقد ضايقني ذلك في أول الأمر. أما الآن، فإن الرجل الذي كان على خلاف معي قبل شهر، أصبح صديقا لي، وعونا في مسائل كثيرة. لقد تعلمت أن الإنسان الذي يقيم في جزيرة صغيرة- وفي دائرة قليلة السكان- يستطيع أن يتعامل مع الناس بروح التسامح والتفاهم. إن الجميع هنا يسيرون على قاعدة "خذ وأعط"، دون حاجة إلى إثارة الانفعالات الشخصية في التعامل والتعاون. وقد تعلموا أن ينظروا إلى الأهداف التي يعملون من أجلها، وليس إلى الأشخاص.

ورسالة هذا الصديق تعني أن الناس إذا أرادوا أن يعيشوا مرحين سعداء فعليهم أن يتعلموا خلط المواد الكيماوية الإنسانية، بحيث تؤلف خليطا هادئا لا يؤدي إلى انفجار أو غليان. وذلك بأن يتعاملوا بالحسنى والتسامح. والواقع أن كل واحد منا يعيش في محيط يشبه الجزيرة، بل في

أكثر من جزيرة واحدة: فإن البيت الذي نعيش فيه جزيرة، والمكان الذي نعمل فيه جزيرة أخرى، والنادي الذي نتردد عليه جزيرة ثالثة، وهكذا.

وعلينا أن نتصرف في هذه الجزر تصرفا لا يقل في فوائده عن الطريقة التي يتصرف بها سكان جزيرة (هونولولو). ويستطيع الإنسان أن ينسجم مع الناس في كل مكان يتردد عليه – أو يختلط بأهله – انسجاما طبيعيا، إذا هو عني بالتعمق في دراسة كيماوية الناس. لأن هذه الدراسة تمكنه من ان يعامل كل إنسان بالطبيعة التي تتفق مع امتزاجه به، وأن يحرص على أن يكون هذا الامتزاج في حدود التفاعل الكيماوي الذي يؤدي إلى نفع.

كيمياء النجاح

منذ نصف قرن أنشأت أسرة صغيرة فندقا جبليا في (نيوهامبشير) بأمريكا، كان المترددون عليه يجدون فيه متعة وبهجة. إذ كان الطعام جيدا، والموقع جميلا، والهواء نقيا. وطارت شهرته، فسرعان ما تدفق عليه الناس، واضطر أصحابه إلى توسيعه، فأصبح مؤلفا من عدة أجنحة، وبلغ من الإقبال عليه أنك لا تستطيع النزول فيه إلا إذا حجزت مكانك قبل أسبوع على الأقل.

والسبب في نجاح هذا الفندق هو أن أفراد الأسرة التي أقامته كانوا يحبون مهنتهم ويفتنون في إجادتها، وقد ثابروا على ذلك دون ملل. وبالرغم من نجاحهم ومن اتساع الفندق، فإنهم ظلوا يقومون بخدمة الرواد بأنفسهم.. وهكذا الأمر بالنسبة لكل مشروع ناجح يبدأ على هذا النسق.

فإن عماد النجاح هو اجتذاب الناس إلى المشروع، وهذه الجاذبية هي الكيماوية المنسجمة التي تضمن النجاح، والذين أوتوا هذه الجاذبية الكيماوية، يعرفون كيف يصنعونها بحيث تناسب رغبة أكبر عدد من الناس المتبايني التركيب.

ولقد اعتاد الإنسان أن يعالج جميع شؤونه بشيء من الانفعال يتمثل في القلق أو الحذر أو الغضب أو الفرح، ويتوقف نوع هذا الانفعال ومداه، على الطبيعة الكيماوية للمرء. وما الانفعال سوى الظاهرة التي تكشف سر التركيب الكيماوي للإنسان. إنها أشبه برغوة الصابون التي تظهر على سطح الماء؛ فهي مظهر التفاعل الكيماوي لمواد الجسم، ولا بد لكل منا من قدر من الانفعال ليخفف الضغط عن أعصابه، ولكن عليه أن يتحكم في هذا القدر حتى يكون مناسبا، لا يجاوز طاقته فيرهقه.

ومن هذا القبيل التوتر الذي يصادف المرء في مختلف المواقف؛ فالرجل حين يجلس في قاعة الانتظار بالمستشفى– بينما يساعد الأطباء زوجته على وضع مولودهما الأول– يكون شديد القلق والتوجس.. فإذا ما أقبل الطبيب – أخيرا– يهنئه بالمولود، ويطمئنه إلى سلامة الوالدة، ويدعوه إلى رؤيتهما، إذا بهذه الكلمات الرقيقة من الطبيب تحطم التوتر وتحوله إلى اغتباط.

والموظف حين يكتب مذكرة مهمة إلى رئيسه، يظل متوتر الأعصاب، متوجسا، لا يعرف كيف يتقبل رئيسه هذه المذكرة. حتى إذا قدر له – عند

الانصراف من المكتب – أن يلتقي برئيسه أثناء خروجهما، فيقول له الرئيس أنه اطلع على المذكرة وأقره على ما جاء فيها، تلاشى التوتر الذي وافق الموظف منذ البداية.

ويستطيع كل إنسان أن يعالج التوتر في شخصه وفي غيره، لأنه حالة طبيعية لابد من ظهورها. ولكن بوسع الإنسان أن يستخدم تركيبه الكيماوي للحد من عنفوانها.

والخطأ الأكبر الذي يمكن أن يرتكبه المرء منا، هو أن يفرق بين جيرانه وزملائه في العمل والأشخاص الذين يصادفهم في الحياة الاجتماعية، فيضع بعضهم في مصاف الأصدقاء وبعضهم في مصاف الخصوم، ويميل إلى فريق وينصرف عن فريق، ويحاول أن يضع لكل واحد منهم صفة مناقضة لصفة الآخر.

وهو يعتقد أن حكمه في ذلك نهائي لا يقبل النقض، ولكنه إذا عاشرهم عن كثب، ودرس شخصياتهم، لا يلبث أن يكشف حقيقة كل منهم وتركيبه الكيماوي. وعلينا أن ندرس هذا التركيب دراسة قوية لكي نستطيع أن نحكم على الأشخاص.

وبقدر ما نحذق في تحليل التركيب الكيماوي للآخرين، يصبح في وسعنا أن نعالج علاقتنا معهم بصورة تضمن لنا السعادة، وتخلق حولنا جوا يحبب إلينا الحياة، ويجعلنا محبوبين لدى الآخرين.

خير علاج للحروب

وهكذا فإن التركيب الكيماوي للطبيعة البشرية هو العامل الرئيسي الذي يستطيع أن يهدينا إلى حياة منسجمة تخلق مجتمعا إنسانيًا شاملًا، يستطيع أن يتعايش في سلام ووئام، وأن يخلو من الانفجارات الصغيرة التي تحدث بين الأفراد، والانفجارات الكبيرة التي تحدث بين الشعوب.

فباهتدائنا إلى سر الكيماوية البشرية، نستطيع أن ننقذ العالم من كوارث الحروب، وأن نعالج أمورنا فيما بيننا بطريقة ودية ولا تشوبها الانفجارات والمشاحنات، سواء كان ذلك في حياتنا العائلية، أو في أعمالنا، أو في تربية أولادنا، ونكون بذلك قد تخلصنا من الحالات المحرجة والتصرفات التي تنجم عن التوتر المرهق والتفاعل غير الطبيعي للكيماوية البشرية.

وإذا نحن عرفنا كيف نستفيد من مزج المواد الكيماوية التي تتألف منها طبائعنا، استطعنا أن نخلق حياة يعيش فيها الإنسان – مهما تكن طبيعته البشرية – دون أن يشعر بالمقت لغيره، ودون أن يحس بوجود الفوارق الاجتماعية التي تذكي التفرقة العنصرية والشقاق بين الطبقات.. فالكيماوية البشرية هي التي تقودنا – إذا استطعنا أن نتعمق في أسرارها – إلى إنقاذ هذا الكون من جميع ما يعانيه من أدواء وعلل.

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس عماد النجاح في الحياة، وما من شخص يشك في قدرته على إنجاز عمل اضطلع به بمستطيع أن يوجه نشاطه وهمته توجيها حسنا مثمرا، ذلك لأن الحالة النفسية وإيماءات العقل الباطن (الذي يتضمن آراءنا الصريحة التي قد نخفيها عن أنفسنا لقسوتها علينا) هما اللذان يقرران مصير كل عمل نتولاه، ولذا كان من أهم عوامل التوفيق في الحياة أن نتعلم كيف ننظر إلى الأشياء نظرة متفائلة مليئة بالثقة والاطمئنان.

وأول عوامل الثقة بالنفس هو اختيار المرء للعمل الذي يتولاه فالمواهب تختلف، ومن الخطأ الفاحش أن يضطلع امرؤ بعمل لا يتفق مع مواهبه وملكاته فيفشل فيه، ومن ثم يتسرب إلى نفسه اليأس ويتزعزع إيمانه بنفسه، ويقر في عقله الباطن أنه شخص فاشل فيؤدي ذلك إلى اضطراب أعصابه، وتدهور حالته النفسية.

والعامل الثاني هو الإيمان بأن الفشل طريق النجاح فإن قدر لك أن تفشل في عمل ما فحاول مرة ثانية بأسرع ما يمكنك فمن الخطر أن يبقي المرء ذكرى الفشل في نفسه أمدا طويلا. ومن المبادئ المقررة في عالم الطيران أن الطيار الذي يفشل في إنجاز رحلته وتتحطم طائرته في الطريق يكلف– إذا نجا– بالقيام بنفس الرحلة بأسرع ما يمكنه، أما إذا ترك فترة طويلة فمن الخطر تكليفه بذلك، إذ يكون تفكيره في فشله قد أثر في

نفسيته وعقليته تأثيرًا فتاكًا مدمرًا يعرضه للهلاك، إذا ما حاول الطيران مرة أخرى.

ومن الحكمة ألا يغامر المرء مغامرات غير مضمونة النتائج، وأن يقلل إمكانيات الفشل، وذلك بأن يتقدم في عمله بخطوات بطيئة ولكنها ناجحة أكيدة المفعول فذلك يزيد المرء ثقة بنفسه ومهارة في عمله ودراية كاملة به. ويستلزم ذلك إلا يضطلع الشخص بأكثر مما يستطيع إنجازه فذلك وحده كفيل بضياع فرص النجاح فإذا ما فشل مرة لهذا السبب فعليه أن يتبين كمية العمل التي تتفق مع طاقته، ولا يزيد عليها ثم يشرع في العمل من جديد. وليذكر أن الإخفاق في المرة الثانية سيؤذيه أكثر من إخفاقه الأول، ولذا يجب أن يتدبر أمره ويأخذ أهبته قبل المحاولة، حتى تكلل جهوده بالنجاح.

إن النجاح سهل وفي إمكان كل إنسان أن يسترشد بالطبيعة في النهج الذي يختاره لنفسه: أن الطفل يحبو أولا، ثم يتعلم الوقوف وبعد ذلك يسير بضع خطوات قليلة مستندًا إلى جدار أو غيره، ثم يمشي مستقلا خطوة أو خطوتين، ثم تزداد عدد الخطوات، وبعد ذلك يتعلم صعود درج السلم.

وبعد كل هذه التجارب يستطيع أن يسير ويصعد بسهولة. أن الطبيعة تقول أن كل شيء ممكن مع المواظبة والمران والتدرج الطبيعي.

حضور الذهن وعدم حضوره

حضور الذهن، أو سرعة الخاطر، أو تيقظ البديهة، صفة لا يمكننا أن نقول عنها أنها طبع موروث، أو هبة لبعض النفوس، ولكنها صفة ما بين هذا وذاك، على أنها يغلب فيها أن تنشأ عن نوع من الذكاء، وعن اضطلاع بالمسئوليات.

وحضور الذهن، أو سرعة البديهة، صفة لها خطرها في الحياة، وفي الحياة الاجتماعية على وجه خاص، لأن تصرفها يكون على غير سابق تفكير، بل هو وليد المفاجأة وابن الظروف.

وكم كان حضور الذهن سبباً في إفساد مؤامرة، وكم سمعنا أن رصاصة مصوبة، إلى ملك أو حاكم، طاشت لأن حارساً أزاح ذراع الجاني، أو أن فارساً أصابه بضربة سيف، أو أن جندياً صوب إلى يده طعنة خنجر.

ولقد كان حضور الذهن مجالاً لبعض الكتاب، يؤلفون فيه إما عن حقيقة، أو عن خيال – وهو الغالب– فيحدثوننا بمثل حديث ذلك الغلام الذي سأله أمير عن خاتم كان في يد ذلك الأمير فقال له:

– هل هناك، ما هو أفضل من هذا الخاتم؟

فيرد عليه الغلام قائلاً:

اليد التي هو فيها، أفضل منه.–

والمحامون والخطباء وقادة الشعوب، لا بد أن يكون حضور الذهن من أبرز صفاتهم، فإنه كفيل بنجاحهم في أعمالهم قد لا نطالب المؤلف أو الكاتب أن يكون حاضر الذهن، لأن عملهما – وعمل كل من شابههما – وليد التدبير والتفكير، ولكن هؤلاء الذين يعتمدون في أعمالهم على المناقشة والجدال، وقرع الحجة بالحجة، والتبريز في مجال الكفاح، وميدان الصراع، لا بد أن يكون لهم من حضور الذهن خير سلاح، به يدافعون، وبواسطته يكافحون، فكم من محام كسب قضيته، وخطيب خلب ألباب مستمعيه، وقائد شعب حقق خطته، لأنه أوتي هذه الصفة.

ما يحكى عن "لويد جورج" زعيم الأحرار المشهور أنه كان يخطب في حفل انتخاب، فقاطعه أحد معارضيه من الحضور قائلاً:

"أتذكر يا مستر لويد جورج والدك بعربته وحماره الذي كان يجرها؟"

قال لويد جورج:

"نعم أذكر ذلك، أما العربة فلا أعرف عنها شيئاً، أما الحمار فها هو ذا يذكرني بنفسه (وأشار إلى ذلك المقاطع).

وهكذا تمكن الزعيم المذكور بجوابه المسكت، وحضور ذهنه، أن يتغلب على هذا المقاطع، وأن يأمن فشل الاجتماع.

والقصة التالية توضح لنا كيف يكون حضور الذهن سبباً في أن ينقذ زميل زميله:

هذا منزل قد أوشك بناؤه على التمام، ولم يبق إلا بعض نقوش وزخارف، يتولاها زميلان، ذهب أحدهما يبدع ويتفنن، حتى نسي أنه يقف على لوحٍ من الخشب معلقا بحبال، فتراجع كي يرى آيات فنه عن بعد وأدرك النقاش الآخر أن زميله على وشك السقوط، فما كان منه إلا أن مرر فرشاته سريعاً على نقوش زميله، فمحاها، وتقدم زميله إليه حانقاً يسأله في غضب ولهفه عن السبب، فرد عليه قائلاً:

"لقد كنت على وشك السقوط، وما منع ذلك إلا مرور فرشاتي على نقشك".

وقد يكون حضور ذهن المرء سبباً في أن ينقذ حياة نفسه كما يتضح في قصة الطبيب والمجانين التالية:

سلبوا العقل، فضمهم مستشفى المجانين، فهل لك أن تتصورهم، وقد أعد لهم المستشفى حوض ماء فيه يستحمون، وقد وقف طبيب من أطباء المستشفى يراقبهم ويراعيهم.

وخطرت فكرة عابرة جامحة من أفكار الجنون لعملاق غليظ مخبول، فقام يدعو إخوانه أن يغرقوا الطبيب، وصادفت الفكرة ارتياحاً وتحبيذاً، ومدوا أيديهم وتجمعوا لينفذوا وحي الخبل وتدبير الجنون.

واستنجد الطبيب بالعقل، ولم يستنجد بالممرضين، لأن المجانين حالما يسمعون صراخه سيجعلون الماء له مستقراً ومقاماً، ولكنه رأى أن حضور الذهن كفيل بإنقاذه فقال لهم:

"ألا ترون، أنه من الأوفق أن تقيموا حفلة لإغراقي، وأن تصيحوا خلالها قائلين: "هيا بنا نغرق الطبيب.. هيا بنا نغرق الطبيب" وأن تكرروا هذه الأنشودة بضع مرات وفي نهايتها لكم أن تلقوا بي إلى الماء".

كانت هذه الفكرة معقولة لدى المجانين، وفعلاً سمع الممرضون صياحهم "هيا نغرق الطبيب...." فأتوا، وأنقذوه من بين أيديهم.

وقد يتمكن المرء، بواسطة حضور الذهن، أن ينقذ نفسه من مأزق حرج، لولا سرعة خاطره وحضور ذهنه لكان عرضة للخطر، أو هدفاً للمنية، ولنا في القصة التالية مثل لما نريد أن نقول:

ضابط من ضباط نابليون، أغرم بالخمر والميسر والنساء، رهن سيفه في ختام ليلة قمار، على مبلغ من المال، وأبدل سيفه المرهون بسيف من خشب مقبضه من حديد، وجعله يتدلى على جانبه كأنه سيف الحرب والجلاد. كان هذا الضابط عزيزاً لدى "نابليون" محبوباً منه لأنه كان جندياً باسلاً، وبطلاً من أبطال الوغى، فلما علم نابليون بأمره، تنازعه عاملان: عامل الأمر الناهي والعزم النافذ والنظام الصارم، وعامل المعزة والمحبة لهذا الضابط، فقرر أن يدع للموقف حسم الأمر والحكم للضابط أو عليه.

وفي اليوم التالي، كان نابليون يقف في حلقة من ضباطه وقد أتوا بجندي لا ذنب له، وأذاعوا أنه أجرم وأنه لا عقاب له إلا الإعدام، بسيف يطيح برأسه ويحز رقبته.

وأشار نابليون إلى الضابط الذي عنه نتحدث "إن بسيفك نفذ حكمي"، وأدرك الضابط الغرض، وفهم ما يرمي إليه نابليون، فتقدم ضارعاً، يلتمس الرحمة لهذا الجندي البريء، من عقاب بلا ذنب جنى، ولا إثم اقترف، ولكن نابليون طلب أن ينفذ الحكم سريعاً، وأن يكون بسيف هذا الضابط. قال الضابط .."اعفني يا مولاي.. فكيف يطاوعني ضميري في قتل جندي لا أعلم بذنبه".

قال نابليون: "بل هو أمري، فما عليك إلا أن تصدع به".

قال الضابط: "اللهم إن كان هذا الجندي بريئاً فاجعل سيفي مفلول النصل أو أحله خشباً أو صفيحاً".

ثم نزع سيفه فضحك الإمبراطور حينما وجد السيف وقد أبى إلا أن يكون دعاء صاحبه مستجاباً، وزاد إعجابه بحضور ذهن الضابط وكيف تخلص به من موقفه.

ويقولون أن أبا نواس – وأنا اعتقد باختراع أكثر القصص المروية على لسان أبي نواس وجحا – كان يعاقر بنت الحان، وأقبل عليه الخليفة، فأسرع أبو نواس وغطى الكؤوس بقطعة من قماش، فلما سأله الخليفة

عنها: قال فيها ماء. قال الخليفة فارفع غطاءها، فلما رفع الغطاء وأسفر لون الخمر عنها، أسرع أبو نواس فقال "لقد استحى الماء منك يا مولاي فاحمر لونه".

أما القصة التالية ففضلاً عن أنها تدل على براءة الاعتذار فإنها تحدثنا عن حضور الذهن مصحوباً بحسن تقدير وبعد نظر:

ملك من ملوك الشرق في بذخه وأبهته، يتناول طعامه وإذ يقدم خادم لوناً من ألوان الطعام، فتسقط نقطة منه على رداء الملك الفاخر، فيأمر بضرب عنق ذلك الخادم الذي لا يني عندما يسمع هذا الأمر أن يفرغ ما في الإناء على الملك.

بهت الملك من جراءة هذا الخادم وسأله قائلاً:

"ما الذي أغراك أيها الحقير أن تفعل ذلك؟"

قال الخادم:

"خفت يا مولاي أن يقال أنك أمرت بقتلي لأمر تافه، فأردت بعملي هذا أن أكون مستحقاً للموت".

ولابد أن نتم القصة فنقول أن الملك عفا عنه وأمر له بجائزة.

هذه الكلمات تدل على ما قصدنا إليه من إيضاح صفة حضور الذهن، على أننا لا ننتقل إلى نقطة أخرى قبل أن نشير إلى أن صفة حضور الذهن تتضح في المواقف المفاجئة، وتتضح في أصحابها لدى تصرفهم في بعض المآزق المحرجة، فلا يصح والحالة هذه أن ندخل تحت حضور الذهن التصرفات الناشئة عن تعمق في تفكير، أو مشاورة وتدبير.

ويدرك كثير منا مقدار حظه من حضور الذهن عندما يراجع حوادث يومه، أو شهره، أو عامه، أو دهره، فيقول "فعلت كذا بدلاً من كذا"، وليت إجابتي في الموقف الفلاني كانت كذا"، أو يقول فات علي وراح عن بالي، إلى آخر ذلك على أن هذا لا يمنع كلا منا أن يكون لديه بعض قصص يحكيه عن حضور ذهنه -ذهنه هو- كلما ذهب الحديث يتشعب حتى يصل إلى مثل هذا الموضوع.

عدم حضور الذهن:

١-كان يقيم هو وزميل له في مسكن معاً، وسافر زميله وتركه، وافتقد المقيم منهما في المسكن مفتاح باب من الأبواب فلم يجده، فكتب خطاباً إلى زميله المسافر، يسأله فيه عن هذا المفتاح، وبعد أن أتم الخطاب ووقعه، كتب الحاشية التالية "وجدت المفتاح"، ثم أقفل الخطاب وأرسله.

ووجه التساؤل ينحصر في أنه مادام قد وجد المفتاح فما الداعي لإرسال الخطاب، مع أنه لا يحوي غير السؤال عن المفتاح.

٢- احتاج أحد الفلاحين إلى حذاء جديد، ولم يكن لديه من الوقت ما يسمح له بالذهاب من قريته إلى المدينة القريبة منها والتي يقيم فيها صانع الأحذية، فأحضر من أخذ له "مقاس" قدمه، وعزم على أن يرسل هذا المقاس إلى المدينة، وألهته الحياة عن إرسال "المقاس"، ومضت أيام، وجد بعدها أن بإمكانه أن يذهب بنفسه، فقصد إلى المدينة وسار حتى وصل إلى منتصف الطريق، فتذكر أنه نسي "المقاس" فقفل راجعاً كي يحضره ويعود ثانية.

لعلنا نتساءل قائلين: ما الداعي لأن يعود والمقاس الأصلي موجود معه، وهو في منتصف الطريق، وإذا كانت قدمه موجودة، فما الداعي لمقاسها وهو ليس غير صورة تقريبية لها؟

والقصتان تدلان لحد كبير على عدم حضور الذهن، الذي يصل في نهايته إلى أن يتصف صاحبه ببلادة الفهم، وعدم رقة الحس.

وكم من نفع فات صاحبه، لأنه كان غير حاضر الذهن، وكم من موقف أحس صاحبه بالخزي والعار، وذهب يلوم نفسه لأنه لم يلق بالجواب المسكت، أو لم يجب بالرد المفحم.

على أن عدم حضور الذهن قد يتخذ له وجهة أخرى، وهو أن يكون أحد الأشخاص قائماً بعمل ما وتفكيره قد اتجه وجهة أخرى، أو اتخذ ذهنه ناحية تشغله عن عمله، وأن أغلب حوادث الشوارع والمصانع التي تنشأ عنها إصابة السائرين، أو بتر آلة لعضو من أعضاء العمال،

يكون سببها في الغالب اشتغال ذهن المصاب بشأن آخر غير ما أمامه من شؤون.

وما يمكن أن يسري عليه حكم عدم حضور الذهن أنه في أحيان كثيرة يبحث المرء منا عن شيء، قد يكون أمامه، أو في يده، أو عن قلم يكون في جيبه، كما أن أكثر الحالات التي نبحث فيها عن أشياء نكون قد وضعناها في مكان بدون انتباه منا في لحظة وضعها، فإذا ما سئل أحدنا أين وضعها قال "لست أذكر أين وضعتها" ذلك أننا أثناء وضعها، يكون الذهن مشغولاً بأشياء أخرى، ومما يدخل تحت عدم حضور الذهن، ولو أنه يدل على حالة خاصة، ونوع طريف، ما نشير إليه في المثالين الآتيين:

أولاً: رجل أراد أن ينظر إلى ساعته، فأخرجها، وكانت في يده وردة، قصد أن يشمها، فما كان منه إلا أن شم الساعة، ونظر إلى الوردة.

ثانياً: عالم قصد أن يحدد الزمن الذي يستغرقه سلق بيضة، فأخرج الساعة يعين بها المدة اللازمة، ولكنه ألقى الساعة في الماء، وأمسك البيضة في يده.

هذا المثالان ليسا من عمل الخيال، ولا من تأليف الذهن بل لقد احتلا لحظات من الحياة، أما المثال الأول فقرأت عنه، ثم رأيته بعيني عندما حدث لأحد أصدقائي، أما المثال الثاني فقرأت عنه أكثر من مرة، وسمعت عن أمثاله، حينما ينهمك العالم أو الباحث في عمله، فينسى طعامه، أو ينسى لقاء زائر مكث ينتظره ساعات وساعات.

والموضوع متسع الجوانب، على أننا نشعر بأننا قد اطلنا فيه ونخشى أن ننتقل خلاله إلى مواضيع شتى فنقع فيما عبناه على بعضهم من عدم حضور الذهن.

حب النفس يصقل الشخصية

ترى كم تحب نفسك؟. سؤال قد يثير الدهشة، وربما أثار الذعر والاشمئزاز لدى بعض الناس، فقد اقترن حب النفس منذ الطفولة بالأنانية والبغضاء، بل وبالدناءة. علمنا آباؤنا ومدرسونا أن ننكر ذواتنا، وحضنا رجال الدين على مجاهدة النفس، وعلمونا أن القديس والمتدين هو من يزهد في متاع الحياة الدنيا، وعلى الرغم من هذا كله فإن شخصياتنا لن تصقل بدون حبنا لأنفسنا.

قالوا انس نفسك، واذكر الآخرين، ولكن ما أشبه هذا الكلام بقولهم: "ولا تقربوا الصلاة" فكلا العبارتين جزء من كل، وكل منهما تحطم شخصية الإنسان وتقضي على مداركه، بل وربما عصفت بإيمانه، إن حب النفس الذي يقوم على أسس نبيلة ضروري لبناء الشخصية ورقي المجتمع والحرص على رفاهيته، لقد حضت الأديان على تحديد مطالب النفس، وفرض الرقابة عليها، ولكنها لن تنصح بتجريدها أو القضاء عليها، فالنفس الزائلة لا تحتاج إلى رقابة، ولا إلى تحديد، والإنسان المجرد من حب النفس لا وجود له، فإن وجد كان شاذا في خلقه.

ولقد حضت الأديان جميعاً على أن يحب الإنسان لأخيه ما يحبه لنفسه، فهي تقصد من حضك على حبك لنفسك أن تعلمك كيف تحب

أقاربك أو جيرانك، إن التعاليم الأخلاقية أو التربوية التي تطالب الإنسان بإنكار نفسه إنما هي مبنية على الجهل بالأغراض النبيلة التي يرمي إليها حب النفس.

حب النفس، يعالج الأمراض النفسية

إن التمادي في حب النفس هو مصدر الخطر، فهو الذي سبب للبشرية جميعها النكبات والويلات، كذلك الحب الذي دفع نابليون إلى أن يقول: "أنا لست بإنسان عادي، فأنا فذ لا أخضع للقواعد العادية" ولقد قال هتلر مثل هذا الكلام في الأيام الأخيرة.

ولن ينسي العالم ما صبه عليه هذان الرجلان من جام غضبهما وما أحدثاه فيه من فوضى اجتماعية لا قبل له باحتمالها.

ولنتصور طبيباً نفسانياً مثل أمامه إنسان محطم الأعصاب، قد انهارت إرادته وتعذبت نفسه، يحرص على الفرار من مواجهة الناس وأصبح وكأنه الفشل يسير على قدمين، فكيف يعالج هذا الطبيب مريضه؟

ولنتصور فتى لم يتجاوز الخامسة عشرة من عمره، قد ارتكب على حداثته كل الموبقات من عصيان أوامر الدين، وسرقة ومغامرة، وسكر وعربدة، وكل ما يؤدي إلى القضاء التام على شخصيته.

ترى كيف يعالجه طبيبه النفساني؟ أفيصب على رأس الفتى جام غضبه أم يتركه تحت رحمة القانون؟ أم يقول له: اخجل من نفسك؟

لقد شبع الصبي لوماً وتقريعاً من والديه ومن رجل البوليس، ولحقه من كل إنسان أذى لا يتصور، بل يكفي أن تعرف أن كل إنسان ينظر إليه على أنه مرض خبيث، والصبي على الرغم من كل هذا لا يرتدع ولا يستمع للنصح، بل يواصل سيره في طريق الانحلال.

دعه يعجب بنفسه

إن الطبيب النفسي لا يسلك مثل تلك الطرق في المعالجة، بل يبحث عما بقي لمريضه من الصفات الحميدة والسجايا الكريمة، فإن وفق إليها أيقظ بها كبرياء المريض، وقوى فيه حبه لنفسه، وأثار في نفسه غريزة احترام نفسه، وإن الطبيب ليسبر غورها ليخلق فيه احتراماً جديداً وليمنحه ثقة جديدة يقيم عليها المعوج من أخلاقه.

ونجاح الطبيب النفسي في معرفة صفات مريضه يعد نصف عمله، فإن أردنا أن نحصل على شباب فاضل يتصف بالأخلاق النبيلة، فلنغرس فيه نوعاً من الكبرياء الصادق الحقيقي البعيد عن ضروب الصلف والغرور، ولنبث فيه احترامه لنفسه فإن في ذلك الكفاية لإبعاده عما يشينه، إذ ليس ارتكاب الموبقات بالأمر الهين على أصحاب النفوس الأبية، وهكذا يكونون لأنفسهم عادات نبيلة، كما يتخذون لها مثلاً علياً، ويتركون وراء ظهورهم عاداتهم المرذولة.

وعلى ذلك يقوم المريض بعلاج نفسه بنفسه وليس باللوم أو التقريع أو شتى أنواع العقاب المباشر.

فإذا توفر الإحساس بالكرامة في شخص فإنه يقوي شخصيته ويدفعه إلى الأعمال المقومة للأخلاق الكريمة، كما يجعله يتم أعماله طواعية، ويصعب على الإنسان أن يحوله عن طريقة مهما أغراه، ولئن استدرج مرة فإن إحساسه بكرامته لن يلبث أن يستيقظ ويثور.

لا تلوموهم أو تزجروهم

إن من مصلحة الأمهات والآباء أن يربوا أبناءهم على احترام أنفسهم فلا يبالغوا في لومهم وزجرهم، بل يجب أن يكون مجرد غضب الأب أو الأم رادعاً، وليقلل الآباء والأمهات ما أمكن من الزجر واللوم، فإن الإسراف فيهما يفقد الطفل أو الشاب احترامه لنفسه ويؤذي شعوره.

وقد يكون الرجل ذا أخلاق طيبة وقد يمنعه الوازع الديني من ارتكاب بعض الموبقات، ولكن إذا لم يكن شديد الاحترام لنفسه فسرعان ما ينحدر إلى الهاوية متى توفرت له وسائل الإغراء، لأنه سينعم بنوع من اللذة في ارتكاب المعاصي مع أوساط لا تتمسك بالأخلاق ولا يكفي الوازع الديني لإبعاده، لأنه يعتقد أن الله غفور رحيم أو في عبارة أخرى إن الله سبحانه قد يؤجل عقابه إلى حين.

هناك – كما قال "وليام مكدوجال" – عاملان ضروريان لبناء الشخصية الأخلاقية الثابتة، هما الشعور بوجود بعض صفات تثير الإعجاب والكبرياء، والحساسية القوية التي تعمل دوماً على تقوية الصفات الحميدة.

الكبرياء والأنانية

إن أساس الناحيتين هو حب النفس، فإذا فقدت حبك لنفسك بطل إعجاب الناس بك، وأحسست بأن كبرياءك قد جرحت أو بأنها ستجرح، وللقارئ أن يدرك الفارق بين الكبرياء التي تحفظ الكرامة والأنانية التي تحطمها، وتسبب مقت الناس لصاحبها.

فالأنانية تطرف في حب النفس وهي تثير عداوة المجتمع وحقده، وربما انتقامه وإن كان ولا بد من فاصل بين المعقول والمتطرف، وبين المحبوب والمكروه، ففي الحكمة المعروفة "أحب لأخيك ما تحب لنفسك، أعطه حقه وخذ حقك" ما يشبع الرغبة.

وبهذه المبادئ يعيش الإنسان سعيداً في مجتمعه، تقبل عليه فيرحب بك، وتصبح فيه عضواً عاملاً وناجحاً، فحب النفس لا يتعارض إذن وطبيعة الحياة في المجتمع كما يقولون، بل هو عنصر مهم من عناصر بقائه فإن من ينكر نفسه إنما هو فريسة سهلة يثير احتقار الناس له وفرارهم منه، وليس هناك من يرضى بمصادقة خادمه الذي يلبي دعوته ويجيبه إلى ما يطلب، إنما يحب الإنسان مجالسة أنداده وإن قيدت حريتهم معه.

تنافر المجتمع

نحن في حاجة إلى المجتمع ليصقل شخصياتنا وليرشدنا إلى الصالح والطالح، وإلى المكروه والمرغوب فيه، ولن يكون الإنسان إنساناً إلا

بمصادقة الآخرين وحبهم، وليس هناك تنافر بين حب الإنسان لنفسه وحبه لغيره. تصور أنك تعيش وحيداً منعزلاً في جزيرة نائية خالية من الناس كما فعل "روبن سان كروزو"! إنك ولا شك تصاب بجنون إذا ما رأيت آثار أقدام فوق أرض الجزيرة، وليس معنى هذا انتفاء النضال أو التصادم بين مصالح الناس وحقوقهم، فالعالم كله مبني على تنافر المتع، بل إن في حب الإنسان لنفسه تنافراً أيضاً، فهو يحب التراخي والاستجمام والراحة كما يحب مزاولة نشاط مفضل لديه لمدة طويلة.

وعلى الإنسان أن يتعلم كيف يوفق بين نفسه ومتناقضات مجتمعه ليحصل على المتع المختلفة، وكذلك الحال بين حب النفس وحب المجتمع والشخصية المصقولة تؤلف بين الجانبين، وتوفق بينهما، وترسل فيهما الانسجام والإنتاج وتجعلهما صالحين للحياة.

فحب النفس إذن عنصر مهم لبناء شخصياتنا والتعبير عن رغباتنا، ولجعل حياتنا مرحة منتجة، منسجمة مع المجموع.

الشعور بالنقص ومركب النقص

يعج مركب النقص أو الشعور بالنقص من أبرز مظاهر الحياة في عصرنا، بل ومن أقواها تأثيراً فيما نأتيه من تصرفات ونلتزمه من عادات.

وكان أول من استعمل كلمة (مركب النقص) هو الدكتور فرويد وقد أشار بها إلى الشخص سلبي العاطفة الذي يحسب أن في أعضائه الجنسية نقصاً ما أو يشك في قدرتها، وقد يكون فرويد مخطئاً وقد يكون مصيباً عند ما أعلن أن الجنس هو أساس الحياة وأنه عند ما تؤذن القوة الجنسية بالمغيب ويحس الإنسان بضعفها، يعاني شعوراً مراً بالنقص والانحدار. على أن الدكتور أدلر، وهو أحد تلاميذ "فرويد"، يقرر أن الشعور بالنقص كامن في الإنسان منذ ولادته وأنه يتبعه في نموه الذي يسير بطرق شتي لا تمت بصلة إلى الجنس.

ويستطرد أدلر فيقول أن شعور الطفل الأحول بالنقص ينمو معه كلما عيره أقرانه، حتى إذا ما شب وأصبح رجلاً آثر الابتعاد عن الناس، لأنه يستشعر النقص كلما اتصل بهم.

وهكذا يعتبر علم النفس كل تجربة تمر بالإنسان وتسلبه تقديره لنفسه بمثابة عامل يرهف إحساس النقص فيه ويحرمه من التمتع بصحة جيدة وعقلية ناضجة كعضو عامل في المجتمع.

والرهبة هي لحمة الشعور بالنقص وسداه، فهي إن تحكمت في تصرفات الشخص لسبب من الأسباب حولت نظره إلى الجانب السلبي من الحياة، فبدلاً من أن يقبل عليها ويعمل على تقوية شخصيته وإنضاج فكره معتمداً في هذا كله على نفسه، يرجع إلى الوراء منكمشاً مخلداً إلى الراحة والكسل كما كان في أيام طفولته، وهو ما يسميه العلماء "بالردة" ومتى استولت هذه العقلية الصبيانية على شخص من الأشخاص أحجم عن اتخاذ القرارات وتحمل المسئوليات، لأن الرهبة تملك عليه عقله وتعود به إلى أيام الطفولة حيث الأمان والسلام.

وهذا هو عين السبب الذي من أجله نحكم على من نقابلهم من الشبان بأن لهم عقليات أطفال مستنتجين ذلك من خلال تصرفاتهم وأحاديثهم وربما من مجرد مشاهدتهم.

والشابات والشبان في هذا سواء، بل ربما كان هذا التأثير أبلغ في الشابات منه في الشبان نظراً لما يعشن فيه من أجواء التقاليد والتعاليم، مما يجعلهم أكثر ميلاً إلى الانزواء منهن إلى الإقبال والاقتراب، وهن يفضلن في هذه الحالة أن يخطفهن الزوج أو الخطيب وكثيراً ما يترددن في الإجابة أن فوتحن في الأمر وتؤثر أكثر الفتيات أن تكل الأمر للوالدين أو أولياء الأمر.

والشخص الواقع تحت تأثير الرهبة لا يرتد فقط إلى طفولته ليلتصق بها، بل يظل متردداً إزاء كل ما يصادفه من أمور وحادثات يتعذر عليه أن

يتعرف أهدافه أو أن يتبين أغراضه في جلاء فهو يشك في مواهبه فيفر من الكفاح في الحياة، ويغرقه الواقع ليعيش عيشة أخرى من صنع الكحول دون سواه أو يضع نفسه تحت حماية شخص آخر وقد يلازم المائدة الخضراء.

وربما لجأ مستشعر النقص إلى مقاومة هذا الشعور بأسلحة ضارة كأن يلجأ إلى التهويش والادعاء والإغراق في المبالغة ليكمل بها نقصه. ومن المقرر إن كل شخص تبدو عليه هذه السمات التي تدخل في نطاق "التهريج" يشعر في قراره نفسه بالنقص وما هذه السمات إلا ستار يحجب النقص مؤقتاً.

الإحساس بالنقص نوعان

والإحساس بالنقص نوعان: نوع خفيف حديث هو "الشعور بالنقص" والآخر عميق قديم هو "مركب النقص" ولا يمكن وضع حد يفصل بين هذين النوعين كما أنه لا يوجد إنسان لا يخلو من الشعور بالنقص في بعض النواحي الخفية من نفسه.

وتأثير العاطفة السالبة في النوع الأول ضعيف، أما تأثيرها في النوع الثاني فهو قوي عنيف مزمن، فقد سمح للعاطفة بأن تنمو وتشتد حتى تحكمت في تصرفاته وسيطرت على تفكيره حتى أضحى لها عبداً.

والشعور بالنقص في الإنسان أمر ضروري ولكن العناية بعلاجه وتوجيهه الوجهة النافعة هما حجر الزاوية في رقي المدنية وتقدم البشرية، فلولا شعورنا بالنقص ما ظهرت المخترعات وما ارتقت الحضارة ولظل الإنسان يسكن الكهوف والغابات ولولاه لما ظهر الزعماء والقادة والمفكرون وأصحاب المبادئ.

أيكما عبد للآخر

ترى من هو صاحب الأمر والنهي الذي يحرك الآخر: أهو الإنسان أم شعوره بالنقص؟ إن نجاحك أو فشلك يتوقف على الإجابة على هذا السؤال كما يتوقف عليها مدى ما أنت عليه من تأخر أو تقدم فإن تملكك الشعور بالنقص وسيطر على عقلك فأنه سيقضي على شجاعتك وسيجردك من أطماعك ويجعل منك مجرد ظل ثقيل يأنف الناس من التحدث معه أو الركون إليه، لأنه لا يثق بنفسه، ولا يمكن لإنسان أن يثق به.

إن كثيراً من الناس يعرفون علتهم ويدركون نواحي النقص فيهم، ولكنهم لا يعرفون كيف يوجهونه ولا كيف يفيدون منه سواء أكان مرجع ذلك إلى جهلهم أم إلى قلة خبرتهم أو استسلامهم الذي يجعل منهم ضحايا لهذه العاطفة الخاطئة، التي تجعلهم يؤثرون الفرار من الميدان على القيام بالمغامرات، كما تجعلهم يترددون في تقرير الأمور مخافة الخطأ أو العواقب. وربما كانوا معذورين إذ لا يزال إدراكنا لأمراض العقل وعلله محدوداً، ولم

يخلق بعد العدد الكافي من أطباء العقل الذين يستطيعون توجيهنا الوجهة الصحيحة وإرشادنا إلى العلاج الناجع. بل أن البشرية لم تهتم بصحة العقل كما اهتمت بصحة الجسم على الرغم من أن أمراض العقل لا تقل شدة عن أمراض البدن. ولعل حرصنا على إخفاء آلامنا النفسية وكبتها في صدورنا بعض أسباب تأخرنا في هذا المضمار.

النقص سبب عظمتهم

ولم يقف تيار العلم دون غموض هذه الحالات، بل عالجها وتغلب عليها ودرس حالات كثير من العظماء الذين نسمع عنهم أو نقرأ تاريخهم فتبين أن شعورهم بالنقص كان سبب عظمتهم. فيوليوس قيصر كان مصاباً بداء الصرع، ولكنه تمرد على دائه، وأبى أن يخضع لنوباته ويستسلم لمخاوفه فأصبح من عظماء التاريخ. وبتهوفن أعظم موسيقي في العالم كان يعاني الصمم، ومع ذلك فإن شعوره بالنقص لم يهدم حبه للموسيقى، بل صقل فهمه الداخلي لها فأخرج للعالم – وهو أصم – قطعاً خالدة. وأصيب الرئيس روزفلت في صغره بشلل الأطفال، وكانت هذه الإصابة التي تحطم الشخصية وتشل قدرة الإنسان على الحركة مدعاة إلى تقوية ثقته بنفسه، ويخلق منها تلك الشخصية التي عرفناها بما سطرت في تاريخ البشرية والإصلاح من حزم وبراعة في التفكير وسرعة في إصدار القرارات.

لم يكن أولئك الناس ومن على شاكلتهم وهم يعدون بالملايين أخصائيين في علم النفس. ولكنهم، بمفردهم وبقوة إرادتهم، حولوا شعورهم

بالنقص فارتفعوا به إلى القمة. فالنقص في حد ذاته لا يؤذي الإنسان الذي يقابله في شجاعة وثقة ونشاط.

عيوب جسمية

وقد يكون الشعور بالنقص راجع إلى عيب عضوي كالعمى والصمم أو فقدان عضو من الأعضاء، وهو ما يحدث غالباً عند شديدي الحساسية. ويزداد خطره كلما رق الشعور وأرهف الحس. وواجبنا إزاء هذه الحالات أن نعلم الطفل أو الشاب أن يستعيض عن علته بعمل منتج يرفعه أمام نفسه وفي أعين الناس، وعندئذ يشعر الناس بضرورته ويأخذون أنفسهم بالمحافظة عليه كما يشعر هو بأنه عضو نافع، وبأن علته لم تمنعه من تأدية وظيفته في المجتمع.

والناس لا يأبهون بعلة المعلول بقدر ما يهتمون بصفاته الشخصية وبالفائدة أو الخدمات التي قد تعود عليهم منه. وهب أن الشخص أصم أو أعمى فهل يستطيع معارفه الاستغناء عنه إذا كان حلال معضلاتهم؟ وهل يستطيع رئيسه في العمل أن يطرده إذا كان ممن يعتمد عليهم ويثق بهم.

الواقع أن المرء لا يقاس بقوة بدنه بل بفائدته للمجتمع وللبيئة، وإلا فلماذا فضل الشعب الأمريكي لرياسته روزفلت وترومان على جو لويس الذي تكفي ضربة واحدة منه للقضاء عليهما. إن قوة الشخصية هي التي تميز الفرد عن غيره، وكذلك المواهب الخاصة والذكاء والقدرة

والنشاط. وهذه الصفات هي التي تفرق بين الناس في المركز الاجتماعي وفي الاحترام وفي بسطة الرزق. أما نقصنا البدني فلا يمكن أن يفصلنا عن المجتمع أو يرسم ما بيننا من فروق فيه.

الطفل المدلل

فإذا تركنا الشعور بالنقص الناشئ عن أسباب عضوية ألفينا نوعاً آخر من النقص ينتاب الطفل المدلل، الذي يحس منذ طفولته أنه قرة أعين والديه والمفضل لديهما حتى إذا ما واجه معترك الحياة خذلته وتلاشت من أمام ناظريه تلك الابتسامة المطمئنة المختالة التي عوده إياها والداه. وأصبحت الدنيا عابسة ساخرة لا تكبر ولا تهلل لكل عمل يأتيه كما أنها لم تعد تجيب الحاجات التي كان والداه يسرعان بتقديمها إليه. لهذا كله لا يلبث الطفل أن يصبه القلق والامتعاض.

ويسجل علماء النفس ألواناً من الشعور بالنقص في المدللين. من ذلك أن شاباً التحق بالكلية وأمضى فيها سنته الأولى فلما وافته السنة الثانية كان حطاماً، ففقد رغبته في مواصلة الدراسة وظهرت عليه أعراض النورستانيا وفحص الدكتور "ماكنزي" حالته فوجد أنه أتم دراسته الثانوية وكان كل همه أن يكون ممتازاً في فصله، أما العلم نفسه فلم يكن له عنده قمة في ذاته، ولكي يحتفظ بدلاله كان يؤدي واجباته على أتم وجه وأكمله.

ولكنه لما التحق بالكلية، خانه ذكاؤه وفاز عليه أقرانه وتعذر عليه أن يواجه الموقف الجديد فتحطمت أعصابه. ولما درس "ماكنزي" تاريخ

طفولته، وجد أنه كان وحيد أبويه فكان شغلهما الشاغل، ولذا فقد كان يحرص على أن يكون قبلة مجتمعه، كما كان قرة عين والديه، ولكن المجتمع لم يقدر آراء هذا الشاب كما كان يقدرها والداه ولم يشجعه كما شجعاه ولم يحدب عليه حدب أمه فقد كانت تصرفاته وآراؤه غريبة عن الناس، كما أنهم نفروا من نزعاته الغامضة التي لم يكن لهم إلى فهمها من سبيل.

وكثيراً ما يفشل مثل هذا الشاب في أعماله نظراً لتغلب القلق عليه وخوفه من مواجهة الحياة على ما فيها من خير وشر، فقد جبل على أن يرى الجانب اللين الرقيق منها.

الطفل المكروه

ولا يقل إحساس الطفل المكروه خطورة عن إحساس الطفل المدلل. ومن أمثلة ذلك الأطفال الذين يولدون وليس لأبويهم حاجة لهم، فيشبون وهم يحسون كره الناس لهم وعداوتهم فيقعون تحت تأثير هذا الكره المتواصل فلا يعرفون للصداقة معنى، كما ينبذون التعاون، وعندما يصبحون رجالاً يلازمهم شعورهم بالنقص فيثير ارتباكهم كلما واجهوا المجتمع.

وخير طريق يسلكه كل منا ليتلافى أضرار شعوره بالنقص هو أن يضع نصب عينيه هدفاً يسعى إليه. وكلما وضح الهدف، وضح أمامنا الطريق وأقبلنا على التعاون ومحبة الناس فإن الجهل والأنانية هما عاملان من أعظم عوامل النقص والشعور به.

كيف تستيقظ مبكراً

هل جربت أن تحكم نفسك يوماً ما وأن تمنعها من شيء اشتهته، وأن تقاوم مغريات الحياة، أن لا تذهل وقت الشدة. وأن تتسلط تسلطاً تاماً على أعصابك وعواطفك ولا تجعل الوهن يتطرق إليك؟. أسمعك تجيبني "كلا"، وكيف يمكن ذلك وأنا لا أستطيع حتى التفكير في الشطرنج أو حل لغز من الألغاز. لأن فكري موزع في شتى الهموم والأحوال الأخرى..

وقد أسقط في يدي فلا أستطيع اقتلاع هذا البؤس المحيط به من كل جانب.

وما أقول إلا أنك مكابر، وإلا فحدثني: هل تريد من يفتح فمك ليضع لك اللقمة فيه أو ليسقيك الماء أو تريد من يحملك إلى فراشك إذا أردت النوم، أو يمسح لك دموعك إذا أردت البكاء.

الواقع أنك تستطيع أن تتحرك إذا أردت المسير – كما تستطيع أن تتناول اللقمة إذا أردت الأكل – وأن تكتب أو تصرخ أو تضحك أو تبكي إذا أردت ذلك، أي أن معظم الأشياء تتعلق بإرادتك.

فقط أرسل فكرة الضعف بعيداً عن مخيلتك، وابعد عن ذهنك تلك الأفكار السيئة التي تغزوك دائماً.

إنني لا أقول لك أن تقتلعها لتجعل مكانها فراغاً. بل فكر في شيء آخر، في حل من الحلول في الشطرنج أو حتى في الفكاهات المضحكة التي مرت بك سابقاً وكيف أنك كنت تقهقه عالياً عندما سمعتها لأول مرة ولا شك أنه قد أتى عليك يوم كنت تضج بالضحك فيه أو على الأقل تبتسم؟. فكر لماذا ابتسمت عند ذلك أو لماذا ضحكت، فربما عاودك الضحك فنسيت ما أنت فيه.

اعلم أن الفكر لا يقتله إلا الفكر، وبأن الأشياء الصغيرة هي التي تبنى عليها جلائل الأعمال، وكما يقولون فإن معظم النار من مستصغر الشرر والبناء الضخم إنما يتكون من أحجار صغيرة بل من حبات الرمال التي تجمعت فكونت صخراً، واعلم أيضاً أن العادة هي أعظم القوى التي تهيمن على الجسم البشري كما أظهرت لك سابقاً.. ابدأ بأن تعتاد أن تحكم نفسك يوماً ما ضد كثير من مغريات الحياة، وبذلك تصبح قوي الإرادة لا تؤثر فيك الشدائد.

ولأضربن لك مثلاً بشيء بسيط؛ فكثير منا يحاول الاستيقاظ مبكراً في الشتاء، وهو يحاول أيضاً أن يتمثل بهذه الحكمة المأثورة "نم مبكراً واستيقظ مبكراً تعش صحيحاً سالماً" ولكن ذلك في الشتاء مسألة فيها نظر، فإن الدفء يغرينا على أن نظل في الفراش حتى ولو لم نكن نائمين. وذلك لتعودنا على الدفء في مثل هذه الساعة المبكرة.

والواقع أن كمية النشاط العصبي التي يصرفها الإنسان لتحقيق غرض معين تفوق قواه العادية أي أنه يحتاج إلى مجهود أكبر من ذلك الذي يبذله يومياً بصفة آلية أي يحكم العادة، فلو أن الإنسان تعود على الاستيقاظ مبكراً لأصبحت الحالة لا تحتاج إلى أي نظر.

وكلنا يعلم أن العادة تتكون بالتكرار فإذا نظرت إلى المسألة بهدوء وجدت أنها من البساطة بمكان عظيم؛ فهي مسألة عادة لا أكثر ولا أقل فأنت الذي بالتكرار عودت نفسك على التبكير أو عدم التبكير.

وتحقيق هذه العادة ليس يحتاج إلا إلى قدر قليل من قوة الإرادة فإذا لم تستطع تحقيق عزيمتك في الاستيقاظ فحدث نفسك ولو بصوت عال. فإن ذلك يساعدك على تحقيق ما تريد.. إن في إمكانك أن تقوم مبكراً.. قل ذلك في ثبات في الليلة أول الليل، وتصور أنك تعطي أوامر لنفسك. وكثير منا يعرف أن هناك أناساً يتلون بعض أوراد قبل نومهم لاعتقادهم أن هذه الأوراد هي التي ستجعلهم ينهضون مبكرين من فراشهم، والحقيقة أنهم يحاولون أن يعطوا أوامر لأنفسهم بالاستيقاظ مبكرين، ولكن من طريق غير مباشر، وذلك أن العزم هو الذي يتسلط على مخيلة الإنسان فيجعله ينهض مبكراً، وكثيراً ما يحصل على ذلك في المعسكرات فإني أفكر في أن أصلي الفجر حاضراً، وعلى ذلك تجدني أستيقظ مبكراً.

ولكن هناك نقطة مهمة، ذلك أنك إذا ترددت في عزمك على الاستيقاظ مبكراً أو فكرت في أن مجهودك سيذهب عبثاً. فإنك قد لا

تستيقظ إلا في الآخرة، ويرحمك الله عند ذلك، ولذلك فإني أنصح لك بأن تجعل عزيمتك تتحكم في عضلاتك قبل أن تصبح اليد العليا للقوى الضارة التي تنشأ من التردد.

في كل مساء قبل النوم مباشرة جدد عزيمتك الصادقة في أن تؤكد لنفسك أنك تستطيع أن تقوم مبكراً، ولا تهمل ذلك أبداً مهما كان النجاح الذي تحصل عليه ضئيلاً فإن كل صباح تنجح فيه ولو قليلاً يسهل عمل الصباح الثاني ويساعد على تكوين العادة التي تتحكم في الجسم، أما إذا ترددت فإن العمل يصعب عليك لأن نظام الأعصاب لا يفتقر التردد مطلقاً.

إن الممارسة الثابتة ليلاً ونهاراً هي الدعامة القوية لعادة الاستيقاظ مبكراً ولو في الشتاء مبكراً. وأنا أحب أن تمارس هذه التجربة التافهة فإن أثرها سوف يكون عظيماً في تكوينك الجسماني والنفساني. ابدأ بأن تفكر فيها ثم حققها فإن من أعظم حقائق علم النفس أن الأفكار الصحيحة هي التي تتحول إلى عمل بل لا يوجد عمل بدون تفكير سابق.

عش حياة إيجابية

تستطيع أن تحقق ما تريد من الحياة لو أنك أردت ذلك حقا، أي إذا كنت صادقًا في الرغبة فيه، وسعيت بحق للحصول عليه.. كل ما عليك هو أن تساءل نفسك: هل هو خير؟ وهل هو حق؟ وهل أنت على استعداد للسعي من أجله؟.. ثم امض في طلبه.

إن كثيرًا من نعم الحياة التي يشتهيها الإنسان – مادية كانت أو روحية – يتعذر عليك الوصول إليها، لمجرد أنك لم تسع إليها كما ينبغي السعي، ولو أنك انتهجت في حياتك مسلكًا إيجابيًا، وطلبت ما تريد وعملت من أجله بإخلاص واجتهاد، حتما ستصل إليه.

وصاحب كتاب"عش حياة إيجابية" هو الكاتب "دوجلاس ليرتون" صحفي وناشر تعمق في دراسة النفس البشرية وعلاقتها بالحياة المادية، حتى صار خبيرًا يعلم الناس فنون السعادة، ووسائل الوصول إلى حياة هانئة نافعة، ذات أثر للفرد وللجنس البشري.. يرشدك إلى خير وسيلة لتنمية الشخصية الإيجابية:

١- كن إيجابيًا لا سلبيًا

يحكى عن المليونير الأمريكي "روكفلر" أنه لم يستطع في صغره أن يتم دراسته، فعمل في مزرعة، وراح يدخر بعض أجره الضئيل.. حتى إذا وجد صاحب المزرعة يوما في ضيق، عرض عليه أن يقرضه ماله المدخر، وطلب أن يتقاضى من وراء ذلك "فائدة" مئوية، فكانت هذه بادرة كشفت عما أوتي من روح "إيجابية" لازمته في الحياة، وجعلت منه ذاك المليونير الواسع الثراء.. والواقع أن النجاح في الحياة هو غاية كل حي، لكننا لا نصل إليه إلا يوم أن نشرع في الإيمان بالقوة الكامنة في أنفسنا، ونسعى إلى تعزيز معتقداتنا بالتفكير والعمل الإيجابيين.

ونحن نقضي على أنفسنا بالفشل إذا ما تركنا الاتجاهات السلبية تسيطر علينا أو تدفعنا إلى الرضى بالفتات المتساقط من مائدة الحياة.

ونحن إذا استعرضنا أنفسنا وأصدقاءنا وحياة غيرنا من الناس في دراسة بسيطة، نتبين بجلاء تام أن الناس جميعًا ينقسمون إلى نوعين اثنين، لا ثالث لهما: إيجابيين، وسلبيين؛ فالاتجاه الإيجابي يدفعنا إلى أن نتطلع إلى الأمام في ثقة، بينما يحملنا الاتجاه السلبي على أن نلتفت إلى ما خلفنا وإلى ما تحتنا في خوف وتوجس، وقد نجمع أحيانا بين هذين المسلكين في مسالك الحياة، ولكن أحدهما لا يلبث في الغالب أن يطغى على الآخر.

والشخص الإيجابي الحق يكون عادة شخصا عاقلا، متفائلًا، يفكر بأسلوب حاسم ويعيش حياة إنشائية مثمرة.. فهو يقول: "إنني أستطيع..

سأحاول.. وسأشرع في السعي من الآن!" ولو أنك تعمقت في دراسة الفن والعلم والدين والسياسة، لوجدت أن جلائل الأعمال فيها كانت جميعًا نتيجة التفكير والعمل الإيجابيين.

أما الشخص السلبي فإنه لا يهنأ قط بحياته، بل يعيش في خوف ولا يكف عن أن يردد: "لا أستطيع.. بل إنني لا أملك أن أحاول.. لا سبيل للمقاومة، ولا مفر من التسليم.. إن كل القوى ضدي.. إنني خائف في دنيا لا أملك لنفسي فيها أمرًا"، وما كان يوما للشخص السلبي الروح أن يأتي عملًا جليلًا يخلده.. فهل تتصور أنه كان في وسع شخص مثل "أديسون" أن يحقق معجزاته في دنيا الاختراع لو أنه كان سلبيًا؟

٢-كل منا فيه قدر من الإيجابية والسلبية

ليس في دنيا علم النفس ما هو أبيض ناصع البياض ولا ما هو أسود حالك السواد.. أي أنه لم توجد بعد النفس الخالية من العيوب والنقائص.. ولا النفس التي أفعمتها العقد بالمركبات والانحرافات فلم يعد فيها مجال لغير ذلك.. ولم تخلق بعد النفس التي لا تتعرض للانحراف، ولا النفس التي يصبح تقويمها مستحيلًا.

وكذلك الحال بالنسبة للإيجابية والسلبية، فالنفس السلبية تنطوي على قدر من الإيجابية يمكن صاحبها من أن ينهض في الصباح فيغادر فراشه ويؤدي بعض أعمال اليوم ذات الطابع الآلي "الروتيني"، بيد أن

طريقته في الحياة أو ذلك الطابع السلبي الذي أوضحناه لا يلبث أن يسد السبيل بعد ذلك في وجهه فيعوقه عن بلوغ خير النتائج التي يسعى إليها.

ولقد بدأ معظمنا في الحياة إيجابيًا، يشق سبيله في حزم وعزم للوصول إلى الغذاء والكساء والراحة.. أجل، إن معظم الأطفال يبدءون حياتهم إيجابيين، حتى يصادفوا عقبات، فإذا بعضهم يتعلمون كيف يحلون مشكلاتهم بطرق إيجابية، بينما ينقلب غيرهم سلبيين، وكثيرون يصبحون خليطا غير متسق من الإيجابية والسلبية في مسلكهم، فيتعثرون في الحياة وهم يجاهدون في صراع مستمر، إلى أن يتسنى لأحد الاتجاهين أن يطغى على الآخر.

٣ -اسأل نفسك

يجدر بك في أول مرة تشعر فيها بالخيبة والقنوط، وتشرع في الاستسلام للعجز عن بلوغ مأربك، وفي نبذ كل حل يوصلك إليه، توهما منك بأن لا سبيل إلى سلوكه. يجدر بك في ذاك الوقت أن توجه إلى نفسك الأسئلة التالية، وأن تحاول الإجابة عنها بأمانة:

- ألا يجوز أن يكون شعوري بالعجز مجرد وهم أفرضه على نفسي؟
- ألا يجوز أن تكون العوائق التي تتراءى لي مجرد ظلال لاعتراضات أتصورها ولا وجود لها في الواقع؟
- عندما شعرت لأول مرة بأنني لا أملك المقدرة على الوصول إلى هذا

الهدف المعين المنشود، هل تعرفت إلى سبب هذا الشعور أو الاعتقاد، وهل ثمة داع معقول يجعلني أثق في أنه لا يزال وجيها يستند إلى مبرر؟

- هل حاولت حقا أن أحقق هذا الشيء الذي اقتنعت بأنني عاجز عن تحقيقه؟.. ومتى حاولت ذلك؟.. وإذا لم أكن قد حاولت فلم لا أحاول الآن، محاولة حقيقية فعلية، بدلا من أن أقضي على نفسي بالعجز بغير أن أشرع في المحاولة؟.. وإذا كنت قد حاولت وأخفقت، فكم عامل اشترك في هذه الهزيمة؟.. هل أستطيع أن أسجل هذه العوامل على الورق وأستعرضها؟.. وهل لا تزال هذه العوامل قائمة؟.. ألا يمكن التغلب على بعضها أو على جميعها الآن؟

- هل التفكير في تحقيق هذا الهدف فعلا يبعث في جهازي العصبي مسا من القلق والهم؟ وإذا كان ذلك حقا، فمم أخاف على وجه التحديد؟.. من أين تنبعث هذه المخاوف؟.. وهل هي معقولة، أو أنها مجرد تعلات وحجج أستعين بها على التهرب من بذل أي مجهود حقيقي؟

- ما الذي أكسبه بعدم محاولتي علاج هذا الموضوع محاولة صادقة؟.. وإذا حققته، فهل تراه يتضارب مع آراء أو معتقدات أعتز بها وأرتاح إلى أنني تعودتها؟

أليس من الصحيح أن إجاباتي عن هذه الأسئلة قد أزالت إلى حد كبير عددًا من الحواجز والقيود التي فرضتها على نفسي؟.. أليس من الحقيقي إنني إلى الآن لم أكن قد أوليت هذا الهدف اعتبارا إيجابيا كافيا، وأن إقدامي على دراسته بتفكير إيجابي قد يهديني إلى حل مرغوب؟

٤ - التردد آفة

اكتشف علماء النفس أن من أهم أسباب ما قد يصادفك من صعاب في حل مشكلات الحياة العادية، يتمثل في إنك لا تستطيع أن تبلور مشكلتك.. أعني أن تركزها وتحددها وتحصرها.. كما أنه لا سبيل إلى تحقيق أي عمل ذي قيمة بدون عزم إيجابي يعززه عمل إيجابي.. ومن ثم فإن حياتك اليومية تخضع إلى حد كبير لما تتخذه، أو لما تعجز عن اتخاذه من قرارات، ولما تقدم عليه من عمل، أو ما تؤثره من تقاعد وتقاعس، تاركا قراراتك تسير وفقا لما توجهها إليه الظروف.. وكم من ملايين من بني البشر يدفعون دفعا إلى غير ما يرومون، من التخاذل والذكاء السلبي، لا لشيء سوى أنهم لا يقدحون زناد أفكارهم؟

كم من ملايين يقفون على شفا حالة غريبة من القصور الذهني تشل عزيمتهم أو تقضي عليها؟.. تأمل تلك السيدة التي تقضي عشرة أيام وهي تحاول أن تبت فيما إذا كانت تبتاع ثوبًا جديدًا، فهي تسأل زوجها وتناقشه، وهي تستشير صديقاتها وتجادلهن، وأخيرًا بعد طول أخذ ورد وبعد انفعالات تتذبذب بين جزر ومد، تنتهي إلى السوق، وتلج أحد

المتاجر، فتجرب عشرة أثواب أو أكثر، ثم تغادر المتجر دون أن تبتاع ثوبا، لتلج متجرا آخرا.. وعلى هذا المنوال تكرر التجربة، دون أن تبت بشيء؛ فهي حائرة لا تستطيع أن تقرر ما إذا كانت تبتاع هذا الرداء الذي زينت أطرافه بالفراء، أو ذاك الذي يزدان صدره بزهور صناعية.. الخ.. وفي النهاية تعود إلى دارها مرهقة ولم تنته إلى قرار، لتتشاور مع صديقاتها تليفونيا، حتى إذا عاد زوجها إلى البيت، أخذت تشرح له كل ثوب وميزاته، فإذا هو يضطر في النهاية إلى أن يصحبها إلى السوق، ويضطرها إلى الرضي بثوب معين قد لا يكون من طراز يلائمها.. هنا يكون قرارها قد اتجه اتجاهًا خاطئًا.. ولكن، لا.. فالأمر لم ينته عند هذا القرار، إذ هي قد ترتدي الثوب يوما أو اثنين، ثم ترده إلى المتجر شاكية من أنه لا يلائمها، أو تلقي به في قاع دولاب الملابس، وترتدي بدلا منه ثوبا كانت تعتز به من العام الماضي.. الخ.

هذه ناحية واحدة من نواحي التردد في حياة السيدة "حيرانة"، فما بالك وهي تعاني مثل هذا في كل صغيرة وكبيرة؟ انظر إليها وهي حائرة في اختيار لحوم اليوم: أتطلب لحما أحمر، أم قطعة من القفص الصدري للشواء، أم تطلب كبدا وكلاوي؟.. وإذا هي خرجت لأمر من الأمور، ساورتها الهواجس: هل أغلقت صنبور الغاز أو تركته مفتوحا، وهل أوصدت الباب أم لم توصده؟.. لا، لست أبالغ، فهناك ملايين من السيدات من هذا الصنف.

٥- والمزاج المقلب.. آفة أخرى

هناك أيضا الأستاذ "متقلب": منذ سنوات أعياه البت فيما إذا كان يعمل في الصحافة، أو يعمل في متجر أبيه.. وقد حسم أبوه له أمر عمله، فعمل في المتجر، وأحب "متقلب" إحدى الفتيات، ولكنه تزوج من فتاة أخرى، لأنها قررت في نفسها أنها تريده زوجا، فجعلته يفكر وفق ما شاءت، بما عرف عن النساء من براعة الإيحاء.

والواقع أن "متقلب" شاب طيب، ولكن عيبه الأوحد أنه لا يستطيع أن يصل إلى قرار، وأن يتمسك بهذا القرار، إن صوابا أو خطأ.. ومن ثم غدا يعيش في دنيا من صنع سواه.. فالعمل من اختيار أبيه، والزوجة هي التي اختارته فانصاع لاختيارها، برغم أنه كان يحب سواها.. وقد سنحت له الفرصة ثلاث مرات كي يترك عمله في متجر أبيه ويعمل في الصحافة التي كان يرجوها، ولكن أباه تدخل في إحدى المرات الثلاث، فانصاع له.. وفي المرتين الآخريين تولت زوجته البت بنفسها، لأنها كانت تريد أن تزهو بأنها زوجة تاجر!.. وهكذا سيبقى "متقلب" في عمله هذا حتى يؤون له أن يقرر أموره بنفسه.

مثل هذا التردد والتأرجح من أشد سموم الحياة الفتاكة، ويزيد من مفعوله ما يصحبه من مخاوف، وإهمال، وعدم اكتراث.. كما يضاعف من مقداره تكرار الشعور بالخيبة والقنوط.. ومن ثم نجد أن الشخص الذي

يبتلى بالعجز عن استعمال عقله للتفكير في أموره، لا يلبث أن يتردى في سلسلة من العادات السلبية التي تعمل ضده.

وأسوأ هذه العادات هو التسويف، إرجاء البت، التردد والتأجيل الذي يفضي إلى عدم اتخاذ رأي أو قرار.. وأسوأ ما في هذه العادة أن المسوفين ينتهون إلى ترك البت في أمورهم إلى سواهم، بدلا من أن يتخذوا قراراتهم بمحض اتجاهاتهم الإيجابية.

٦- الإقدام.. والخطأ.. خير من التردد

ذلك لأن المتردد يخشى أن بت في أمر أن يقع في خطأ، ولكن، أي عيب في أن يخطئ المرء؟.. ألم يقولوا قديما أن من لم يخطئ لم يصب ولم يعمل؟.. إن الزعيم يخطئ، والقائد يخطئ، والحاكم يخطئ.. ولكن هذا لا يحول بين أي منهم وبين أن يبت ويحسم ويقرر. وما بلغ أحدهم مكانته إلا لأنه قادر على البت في الأمور، في حين يتقاعس سواه.

ويقولون في تعريف الإداري الناجح أنه الشخص الذي يبت في الأمور بسرعة، دون أن يخطئ التقدير إلا قليلًا.. أو بنسبة ضئيلة إذا قيست بمرات إصابته.. وما من شخص خامل الذكر، أو متخلف عن زملائه في ركب الرقي، إلا وكان مترددًا يخشى البت في تصريف أعماله، حتى لا يخطئ أو يجر على نفسه المسئولية والمتاعب.

هب أنك تخطئ أحيانا. وهب أن خطأك يكون جسيمًا، فما في ذلك؟.. ليس بين الناس من يصيب على طول الخط.. وإن أمتع ثمار الحياة لتصيب أولئك الذين يقدمون على البت فيما يعرض لهم من شئون، ويردفون البت بالتنفيذ، ولا يحجمون عن السعي لما يؤمنون أن من حقهم نيله من المطالب.

وكم من أناس ذاع صيتهم في التاريخ لم يسلموا من الخطأ، ولكن الخوف من الانزلاق إليه لم يجعلهم يقنعون بالتفكير السلبي.. وكثيرًا ما كان السير "إيزاك نيوتن"- العالم الخالد الذكر- يخطئ، ولكنه كان يفيد من الخطأ في الوصول إلى الصواب، حتى أدى للعلم والعالم أعمالا جليلة.. ولقد حدث مرة أن جلس مستغرقا في التفكير إلى جوار مدفأة تتلظى فيها النار، فلما اشتدت الحرارة، دق الجرس في عنف يدعو خادمه، وصاح فيه أن النار كادت تشويه، ثم سأله أن يرفع المدفأة من مكانها، فإذا الخادم يقول له في هدوء: "أو ليس الأفضل يا سيدي أن تزحزح مقعدك بعيدًا عنها؟".. وهتف سير ايزاك في دهشة: "لعمر الحق!.. ما خطر هذا ببالي قط.

ولقد أدرك إذ ذاك أن عقله كان في تلك الآونة يقبع كاسفا، عاطلا.. ولكنه لم ييأس ولم يحزن ولم يعتقد أن الصدأ عدا على ذكائه!.. ذلك لأن الرجل الحاسم ذا الشخصية الإيجابية يزيح الخطأ جانبا، ويمضي في حسم أموره، مستعينا بالتجربة على تجنب الخطأ.

٧-اقتلع همومك من جذورها

تقدم لنا الدكتورة "ليديا جيبرسون"، خير دليل على النتائج الخطرة التي تترتب على التردد، وهي خبير الشئون النفسية في الأوساط الصناعية، التي تعمل لحساب شركة "متروبوليتان" للتأمين على الحياة في أمريكا.. فلقد قدر لها أن تعين كثيرا من أصحاب الأعمال الكبرى على مغالبة مشكلاتهم الشخصية وحلها.. وهي تقول في هذا الصدد: "الأصل في الهموم والقلق يرجع إلى التردد؛ فنحن نشعر بقلق بشأن الأمور المالية لأننا لا نعرف عن يقين حقيقة موقفنا منها، ونحن نجزع بشأن الأعمال التي لم تستكمل لأننا لا نستطيع أن نقرر أيها نعالج أولا، ونحن نهتم ونشعر بالكروب حين نوجس من مرض، لأننا لا نملك فرصة استشارة الطبيب.. ويصل التردد المزمن إلى أقصاه وذروته حين يتملكنا الشعور بالقنوط.. ثم يفضي بنا القنوط في النهاية إلى الانهيار العصبي".

ومن الأجدر بهؤلاء الذين يعانون ترددًا عصبيًا – أي ترددًا يصحبه قلق واكتئاب – أن يبادروا بعرض أنفسهم على أخصائيين في التحليل النفسي والعلاج النفسي، فقد تكون أسبابه متغلغلة في أعماقهم، حتى إذا تكشفت لهم وشرحت على حقيقتها، كان العلاج مجديا.

وإذا كنت مصابا بالتردد، وتبغي الخلاص منه، فلعله مما يعزيك ويطمئنك أن التردد لا يكون بالضرورة نتيجة الجهل وبطء التفكير، بل إن الأمر على العكس.. ففي بعض الأحيان يكون التفكير في عدة أمور،

وتدبر كثير من الهواجس، من أهم العقبات التي تؤدي إلى صعوبة الوصول إلى البت في أمر بسيط والعمل على تنفيذه.

وكلما كنت ذكيا، كلما ازداد ميلك إلى التفكير في كثير من العوامل بسرعة قبل أن تتخذ قرارا.. أما إذا كنت ضعيف العقل فإنك قد لا تعاني صعوبة تذكر، لأنك لن تستطيع أن تفكر في عدة عوامل متباينة، أو أن تتدبر نتائج مختلفة عديدة لقرارك.. إنما الصعوبة التي قد تتعرض لها هي في أنك قد تعتاد أن تغالي في المسائل البسيطة فتحملها على محمل الاهتمام والجد الذي تحمل عليه المسائل الحيوية المهمة.

٨-الحسم السريع في الأمور أساس النجاح

صاحب الحزم والقدرة على البت في الأمور هو الذي يقفز إلى مصاف الزعامة في كافة مناهج الحياة، ومع ذلك فليس ثمة سحر أو معجزة في سرعة البت في الأمور، فالسبيل إلى ذلك سهلة بسيطة، يجيد اتباعها الناجحون من رجال الأعمال، والمظفرون من القادة، والنطاسيون من الأطباء، والمصلحون من الزعماء الاجتماعيين، والدهاة من الساسة، والعباقرة من رجال الفكر، والنوابغ من أهل الفن.. ليس هؤلاء فحسب، بل والقصاب والرائج السوق، والصانع الموفق.. ولكن، لا نزاع في أن المبرز في أي ميدان من ميادين الحياة هو ذلك الذي تدرب في انتظام ومثابرة على تطبيق هذه الطريقة في حياته اليومية، تطبيقًا عمليًا، إيجابيًا، مثمرًا.

٩-استخدم هذه الطريقة واجعلها شعارك

الطريقة التي تمكنك من البت واتخاذ القرارات، ميسورة في متناول يدك، ولا بد أنك رأيتها تطبق وتؤتى ثمارها أمام عينيك، بل ولعلك استخدمتها في بعض المناسبات دون أن تفطن، وإن لم تنتظم في تطبيقها الانتظام الذي لا تلبث معه أن تصبح عادة تلقائية، أوتوماتيكية.. على أنني أحب أن أذكرك بها وأنبهك إليها مرة أخرى، وخليق بك أن تسجلها على قصاصة من الورق تحتفظ بها في جيبك للتذكرة.. فإن في وسعك أن تستمد منها القاعدة التي تبني عليها قراراتك في كل درب من دروب الحياة، مع التعديل الطفيف الذي تتطلبه الظروف..

فقط ما عليك إلا أن تسأل نفسك:

- ما الذي تسعى إلى تحقيقه؟
- ما هي الوقائع الملائمة التي يقوم عليها هدفك؟
- ما هي السبل الممكنة للعمل على بلوغه؟
- أي هذه السبل أقرب إلى تحقيق غايتك المرغوبة؟
- ما الذي ستفعله بشأنها؟.. ومتى؟

وليست هذه الطريقة من وضعي، وإنما هي طريقة شائعة، عالمية، إنها طريقتك إذا شئت، وهي رهن إشارتك، وقد استخدمتها في البت في كثير

من الأمور الخاصة بإنشاء وإدارة عدة مشروعات، كما طبقتها بنجاح تام في مساعدة الغير وحل مشكلاتهم.

وأنت قد لا تستخدم هذه الطريقة بنقاطها الخمس في محاولة البت في التوافه من الأمور، أو قد يكفي أن تستخدم بعضها بدون أن تفطن لذلك. أما حين تواجه مسائل كبيرة تحتاج إلى قرارات مهمة فعلا، فيحسن بك أن تطبق الطريقة بكافة نقاطها، بل ويجدر بك أن تسجل إجاباتك على الورق لتتدبرها على مهل.

إن النجاح يؤثر بضيائه ومباهجه أولئك الذين يجنحون – عن قصد أو دون أن يفطنوا – إلى نهج المسلك الإيجابي.. فالنجاح يكره الشخصية السلبية، بينما يتجه الفشل بفطرته إلى هذه الشخصية وأصحابها فيلصق بهم.

ولا مغالاة في القول بأن ذوي الشخصيات الإيجابية – من الرجال والنساء – هم الذين يظفرون دائما بخير المراكز في الحياة.. فهم في أعمالهم يحظون بالترقيات والعلاوات، ولا يلبثون أن يسعوا إلى الاستقلال بأعمال ومنشئات خاصة.. فما السر في ذلك؟

إنه ليس سرا في الواقع، لأنه أوضح ما يكون، فأصحاب الشخصيات الإيجابية قوم يعرفون ما يريدون، وهم يعدون أنفسهم لنيل ما يشتهون، ويسعون إلى ما ينشدون، ويتخذون من التصرفات الإيجابية ما يمكنهم من الوصول إليه، فإذا لم ينالوا ما يستحقون لأسباب خارجة عن

إرادتهم، فإنهم يخطون الخطوات الإيجابية التي تمكنهم من تشكيل حياتهم وأعمالهم بحيث يصلون إلى موقف مريح في ناحية أخرى من الجهود تتناسب واستعدادهم.

أما أصحاب الشخصيات السلبية في الحياة فإنهم لا يصيبون سوى الفتات والفضلات... فما السر في ذلك؟

١٠- التمني وحده لا يكفي

ليس القول بأن الشخصية السلبية تقعد بصاحبها عن الارتقاء مجرد زعم أو استنتاج نظري، بل أنه حقيقة بنيت بدقة تامة على بحوث ودراسات منظمة، فإن ما بين ١٠ و ١٥ في المائة من الموظفين يسعون إلى الترقية، ويسعون إليها، أما الباقون فيكتفون بأن يحلموا بها ويتمنوها فحسب، لأنهم يرزحون تحت خوف سلبي من أن لا يصلحوا لمناصبهم الجديدة.. أو تحت نفور سلبي من المسئولية.

حدث أن التحق فتى في الثانية عشرة من عمره بالعمل في مصانع شركة "جنرال إليكتريك" بنيويورك – ولم يكن قد انقضى على إنشائها سبع سنوات – بأجر أسبوعي زهيد ، كي يساعد أمه على شئون الحياة. وحرص الصغير على أن يتردد على مدرسة ليلية، وأن يدرس برنامجًا فنيًا عاليًا بالمراسلة، وظل هذا الشاب ذو العقل الإيجابي يمضي في الحياة حتى صار رئيسًا لمجلس إدارة الشركة، التي يعمل بها مائتا ألف موظف وعامل.

ويقول "تشارلس ولسون": "إن أولئك الذين يفشلون في تحقيق ما يرغبون في الحياة، إنما يخفقون لأن رغبتهم ليست في الواقع قوية، كاملة، شاملة، بالدرجة التي تدفعهم إلى الجد والاجتهاد.. وخليق بهم أن يوقنوا من أن القدر لا يسوق للمرء عربة ذهبية تحمله إلى غايته".

وهذا كلام صحيح، فإن الجد والاجتهاد والكفاح من أجل النجاح، أس كل تقدم ورقي، وليس أمامي – وأنا أكتب هذا – سوى الوسط الذي أعيش فيه (أي أمريكا) لأستمد أمثلة تعزز قولي، لذلك سأنقل فيما بعد صورا للمسلك الإيجابي اقتبستها من خبرة وتجارب بعض الشخصيات اللامعة التي استطاعت أن تصل إلى الذروة دون أن تكون مسلحة بتعليم جامعي، بل ومنها من أصبح يسيطر على أعوان من حملة الدرجات العلمية الرفيعة.

١١- شجعان في الحرب، جبناء في الحياة

قد يكون من الطريف أن نورد هنا قصة ذلك الاستفتاء الذي أجرته مجلة "فورشن" للطلبة الذين تخرجوا في الجامعات الأمريكية عام من الأعوام، إذ كشف ذلك الاستفتاء عن أمور تدعو إلى العجب أن ٧٠ في المائة منهم ممن خدموا في الجيش، ومع ذلك فقد كان ٩٨ في المائة من المجموع يخشون الإقدام والمغامرة، ويسيطر عليهم الحنين إلى الأمن والسلامة، إذ كان ينقصهم الاقتناع بأن السلامة الوحيدة التي يمكن الاطمئنان إليها ليست سوى تلك التي يبثونها بأنفسهم في أنفسهم، فهؤلاء

الرجال – الذين انخرط معظمهم في سلك الجندية وخاضوا القتال في شجاعة – لم يحجموا عن أن يوضحوا بجلاء في استفتاء "فورشن" أن ثمة شيئا واحدا معينا لا يريدونه قط: هو أن يجربوا حظهم وأن يغامروا.

ولم تكن نسبة من أبدوا منهم رغبة في أن يشرعوا في أعمال مستقلة خاصة يبنون عليها مستقبلهم، سوى ٢ في المائة، سيبرز من بينهم فيما أعتقد قادة المستقبل وزعماؤه! أما الآخرون فكانوا يتوقون إلى وظائف ثابتة في شركات كبرى، وإلى ضمان بأنهم يتحصلون في النهاية على معاش كاف!.. ولم يبد خلال بياناتهم ما ينم عن أن بينهم من يتوق إلى الاستفادة من خبرة عمله في الشركات كي يشرع فيما بعد في عمل خاص مستقل، يتحرر فيه من خدمة الغير.

ويرى البعض أن هذا النقص الظاهر في روح الإقدام والمغامرة إنما مرجعه إلى أن معظم أولئك الرجال قد نشأوا في أحضان أهليهم منعمين، ثم قضوا سنوات في الخدمة العسكرية حيث كان يفرض عليهم غذاء معين، ورداء معين، وحيث كانت تحدد لهم مواعيد اليقظة ومواعيد النوم.. ثم التحقوا بالجامعات بعد تخرجهم، حيث كان العلم يسقى لهم بالملعقة.. ومن ثم ارتاحوا إلى أن يتولى الغير تدبير شئونهم، وإعداد البرامج لهم ليسيروا عليها.

ولا شك في أن هؤلاء سوف ييسرون الفرص في المستقبل للأقلية المحبة للمغامرة، والتي أوتيت روحا إيجابية، كي تقطف ثمار الحياة الحلوة سهلة بلا كثير عناء.. لأن تخاذلهم يفسح المجال للعاملين الطموحين.

١٢- غامر.. تنجح

ومن المفكرين الأذكياء الذين يؤمنون بأن الإسراف والمغالاة في طلب "السلامة" كفيل بأن يؤدي إلى الدمار، الدكتور فانيفار بوش، الذي كان يرأس إدارة البحث والتقدم العلمي في أمريكا في وقت سابق، إذ يقول: "ليس في الحياة شيء اسمه السلامة المطلقة.. ففي هذه الدنيا المتقلبة، المعقدة، لا مجال لسلامة فعالة ما لم توجد رغبة وشجاعة على تحمل الأخطار ومواجهتها، ولا أمل لنا في أن نحمي أنفسنا إلا إذا استطاع قومنا أن يصونوا وينموا خيالهم ومقدرتهم على الابتكار، وإلا إذا كانوا راغبين وقادرين على المغامرة وانتهاز الفرص لتجربة الحظ.

وقد يكون من الغباء أن لا ينشد الإنسان قدرًا من السلامة والأمن، ولكن عندما تكون هذه الرغبة محوطة بالمسالك السلبية والإيجابية، فإن روح الرجل أو المرأة تمضي مترنحة، مما يجعل سعيها إلى تحقيق أغراضها أشد صعوبة وتعذرا.

ومن الصحيح أن نسبة الفشل في المشروعات الجديدة تدعو للذعر، وتثبط الهمم، كذلك من الجلي أن جميع الناس لا يستطيعون أن ينصرفوا إلى المشروعات الخاصة، وإلا لما قامت الشركات، ولكن المهم في الأمر، أن

الاتجاه الرئيسي والأساس للخريجين الجدد كان من السلبية بحيث يدعو للقلق، وما لم يتطور الأمر بهؤلاء الشبان إلى التفكير الإيجابي، فلن يلبث معظمهم أن يقبعوا في قاع المشروعات التجارية والصناعية "نكرات مغمورة"، ولن تمضي سنوات حتى يندموا على اندفاعهم وراء السلامة المضمونة لأنه صرفهم عن العمل لأنفسهم، وعن التقدم والرقي اللذين كان من الميسور أن ينالوهما بشيء من السعي الإيجابي.

١٤- كيف تحقق أحلام اليقظة؟

إن أحلام اليقظة من أمتع الأشياء لأصحاب الشخصيات الإيجابية وأصحاب الشخصيات السلبية على السواء، فنحن جميعا نستمتع بأحلام النهار.. وكم من كاتب صغير في إحدى المؤسسات توحي إليه أحلامه أثناء العمل بأنه قد يرث ثروة من مصدر مجهول تمكنه من أن يبتاع الشركة بأسرها، وأن يسير في انتفاخ إلى الرئيس الذي يبغضه ليعلن إليه في بساطة بأنه قد قرر أن يفصله من العمل.

وكل إنسان تجعله أحلام النهار معجزة فوق مستوى البشر والخلق أجمعين!.. ومما يدعو إلى العجب أن كثيرا من الرجال والنساء يحيلون أحلام النهار – أو معظمها – إلى حقائق!.. لكن أكثر منهم بمراحل أولئك الذين يستطيعون أن يجعلوا أحلامهم حقائق لو أن رغبتهم اشتدت وقويت!؟

أما أولئك الذين يحيلون الأحلام حقائق، فهم أصحاب الشخصيات الإيجابية من الرجال والنساء. وأما أصحاب الشخصيات السلبية فيقضون

على أنفسهم بأن يعيشوا أمد الحياة في أحلام! إنهم يخفقون في أن يدركوا أن الإنسان أوتي مقدرة لا حد لها على خداع نفسه، وإن هذه المقدرة تجعل الأماني – إذا لم يصحبها عمل إيجابي – خطرا يفوق في أضراره كل مخدر أو خمر.

١٤ - احلم.. ولكن حقق أحلامك

وهناك نوعان من أصحاب أحلام النهار:

الحالمون الإيجابيون: الذين يعملون على تحقيق رغباتهم، ويتخذون الخطوات الأكيدة لإحالة الأحلام إلى حقائق، ويعنون بمعالجة مشكلاتهم بروح عملية.

والحالمون السلبيون: الذين لا يقدمون على أية خطوة لتحقيق رغباتهم، بل يستسلمون للأحلام تحل لهم مشكلاتهم بمعجزات، وللأماني الفارغة المبهمة التي تزين لهم التمني في محل العمل.

وأنت ولا بد تمارس أحلام النهار، فمن المهم أن تحدد من أي الفريقين أنت.. أن ترى الفارق بين مجرد التمني، وبين الإقدام على عمل إيجابي للسعي لتحقيق رغباتك.. إنك تسبب الأشياء التي تقع لك في الحياة، أما ما هي هذه الأشياء، وأين هي، وما موعدها، وكيف تقع، فهذه كلها أمور تتوقف على مدى اتجاهك في الحياة سلبيا كان أو إيجابيا، وعلى ما قد يحدث بين الاتجاهين أحيانا من صراع.

وإذا كنت من مدمني أحلام النهار، فعليك أن تبحث عما ينبغي عمله.. والجواب يتوقف على مدى حدة الإدمان، ومدى تغلغل التجارب التي عجلت باستفحال هذه العادة في نفسك، ومدى رغبتك في أن تتخلص منها.. وهناك أمر مؤكد لا ريب فيه، هو أنك لن تتخلص من العادة بمجرد التغاضي عنها والتمويه على نفسك، بل لا بد لك من أن تهاجمها بطعنات إيجابية حتى تصرعها وتضعها تحت سيطرتك.

إن قوة أحلام النهار نعمة من الله، وإنما تتأتى النقمة والخيبة والفشل عن طريق سوء استغلال تلك الأحلام.. والعقبة التي تعترض سبيل الحالم هي أنه يهفو إلى تحقيق كل أحلامه مجتمعة في وقت واحد، وفي الحال!.. وهو يحلم بسلطان وبمقتضيات تفوق ما في طاقته أن يحصل عليه، ويأبى أن يعدل في أحلامه بحيث تتلاءم مع طاقته.

١٥- كن واقعيا.. واتقن عملك

مثال على ذلك موظف صغير يعمل في إحدى شركات صناعة السيارات، لا يعنى عادة بالتفصيلات البسيطة المتعلقة بعمله، اللهم إلا ما لا بد له من الإلمام بها للاحتفاظ بعيشه، ولكنه يريد أن يقفز السلم بدلا من أن يصعده درجة أثر درجة.. فإذا ما خلا منصب رئيس القسم الذي فيه تراه يتقدم ليشغله وقد يرفض طلبه لان استعداده لم يكتمل إلى الدرجة التي تجعله كفئا للمنصب.. وإذ ذاك، تراه بدلا من أن يسعي إلى أعداد

نفسه من جديد لفرصة جديدة، يتحول إلى لوم رؤسائه، ويروح يحلم بيوم يصبح فيه رئيسا للشركة فيرى جميع من فيها أي إنسان ممتاز هو.

قد تجد مع هذا الشخص في نفس المؤسسة التي يعمل بها شخص آخر من النوع ذي الشخصية الإيجابية: فتراه يحلم مثله بالأماني، ولكنه لا يحاول أن يطفر فجأة إلى نهاية الطريق، بل يقنع بالعمل على إتقان المهام الموكلة إليه، وعلى دراسة دقائق العمل في القسم الذي ينتمي إليه، مستبقيا أحلامه تحت سيطرته، فهو الذي يمسك بزمامها، وليست هي التي تستبد به!.. وتراه يعالج مشكلاته وعقباته تباعا، كلا على حدة بما يلائمها، بدلا من أن يطمع في أن تتحقق أحلامه جميعا دفعة واحدة، ودون ما جهد أو بذل.

والمثل الحي لهذا، شخص يدعي "نيكولاس دريستات"، بدأ عمله كميكانيكي صغير وأخذ يرقي السلم درجة درجة، وهو يتحسس مواقع قدميه ويثبت خطاه، حتى صار مديرا لمصانع "كاديلاك" للسيارات في "شيكاغو".. ثم مضي الشاب ذو الشخصية الإيجابية قدما، حتى اختير وكيلا لرئيس مجلس إدارة "جنرال موتورز".. ومنذ عهد غير بعيد، اختير وهو لم يتجاوز السابعة والخمسين، ليكون على رأس شركة "شيفروليه" أكبر شركات العالم إنتاجًا للسيارات.

وكم من زميل له من الطراز السلبي لا يزال قابعا في مركز صغير، قانعا بأن يحلم بأنه سيغدو رئيس شركة كبرى في الأحلام فحسب.

وخير برنامج لزيادة الإيجابية في شخصيتك، إنما ينبعث من تطور النضوج الذهني الصحيح والخبرة الحقة التي تستمد منها المعرفة والدراية في حياتك اليومية.. وقد يحسن بك إذا كنت قد استكملت النضوج، أو كنت في سبيلك لاستكماله، أن تسعى لفهم ذلك السحر المدهش، وتلك القوة العجيبة، اللذين يتأتيان عن تنمية الكفايات التالية التي لا غنى عنها إذا شئت أن تحيا حياة كاملة.

- القدرة على التفكير والعمل في اعتداد وثقة، على تعرف ما تريد، والاضطلاع بها بروح مجددة، مبتكرة، وعلى البت في الأمور والعمل بما تتخذه في شأنها من قرارات.

- القدرة على أن تؤدي العمل الذي يحتاج لأداء، لمجرد أنه يحتاج لأن يؤدى، ولو كان يبعد بك مؤقتا عن رغباتك الخاصة الملحة.

- القدرة على تحمل الصدمات فلا تجعلها تقعد بك.

- القدرة على أن تظهر التقدير والعطف والحب لأولئك الذين تنفرك فيهم غاياتهم الأنانية، وعلى أن تخلص في ولاءك للقضايا العادلة والمبادئ الطيبة.

- القدرة على التخلص من الوحدة والعزلة، وعلى اكتساب الأصدقاء والاحتفاظ بودهم.

- القدرة على كبح جماح الحسد والغيرة والندم والرثاء للنفس والقلق

والنظر للحياة بمنظار أسود، بل القدرة على الارتفاع بنفسك فوق هذه المشاعر.

- القدرة على التعاون في حماس ورغبة، وعلى الاضطلاع بنصيبك كاملا من الأعباء، حتى في أشد الظروف تأثيرًا عليك.

- القدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها اليومية في استعداد وعزم، ودون تردد أو خداع للنفس.

- القدرة على الاستسلام في الأمور التافهة، لتتراجع حتى تحمي ظهرك ثم تواصل الكفاح إلى النهاية دفاعًا عن كرامة مشاعرك وعن تماسك شخصيتك، فلا تتخل عن شيء من الأمور التي يتغلغل الإيمان بها في قلبك، ولا عن عنصر من العناصر التي تقوم عليها شخصيتك.

إن فن الحياة الإيجابية يتطلب منا أن نكون صريحين، دقيقين في تعرف وتحديد ما نريد، وفي طلب هذا الذي نريد والسعي وراءه.. وأن تكون لنا خطط نبنيها على أسس متينة، ونعززها بقرارات حاسمة قوية، معقولة، ثم نمضي في العمل لتنفيذها في دأب، وأن نكون متفائلين، وأن نكون دوما على حذر لا يلين من الأفكار السلبية والعادات والأعمال السلبية.. وأن نمارس النظرة الإيجابية للحياة في دأب ومواظبة حتى تصبح عادة تلقائية، أوتوماتيكية.. إن للحياة الإيجابية قوة لا حد لها ولا نهاية.

والآن لعل خير خاتمة لحديثنا هو أن تضع هذا الجدول أمامك وتسجل في كل يوم ما تحققه منه:

إلى الاتجاهات الإيجابية التالية:	من الاتجاهات السلبية التالية:
الشجاعة	الخوف
التوفيق	الإخفاق
التفاؤل	الشك
البت والحسم	التردد
التحقيق	الكبت
التحمس	التقاعس
السعي لإرضاء الأماني	القنوط
التفكير الهادئ السليم	الارتباك
الصداقة الجرأة والإقدام	الوحدة
الإيمان بالنفس	التوجس
مواجهة الحياة بنظرة واقعية	التفكير المبهم
العمل المنتج	التعلل والتراخي
الأمل	اليأس

كيف تحتفظ بشباب عقلك ؟

عندما بلغ العالم والمخترع المشهور "ألكسندر جراهام بل" الخامسة والسبعين من عمره، قال أحد أصدقائه المقربين "إن أعجب شيء في الدكتور بل أنه لا يزال أكثر شبابا في العقل من معظم الرجال الذين يبلغون نصف عمره، ويبدو من الناحية العقلية أنه اكتشف ينبوعا للشباب يجعله يقظا قوي الهمة بصورة دائمة".

وقد نقلت إلى رجل ذي ثقافة عالية آراء الدكتور بل عن طريقة الدراسة والتعلم. فقال لي: "لو اتبع كل إنسان هذه الخطة بثبات، فسوف يتعلم أكثر مما يستطيع الحصول عليه عن طريق الدراسة في الجامعة. فخطته تعتبر أفضل قاعدة سمعت عنها للجميع في أي سن وفي أي مشرب من مشارب الحياة.

لقد قال الدكتور بل: "إن ثقافة العقل ليست مجرد تذكر الحقائق التي يقدمها إلينا شخص آخر، فالعقل يجب أن يصل بثقافته الخاصة إلى مدى أفضل، وهو لا يستطيع أن يحقق ذلك إلا إذا كان يفكر بنفسه، فالعقل الذي لا يفكر يعتبر عديم الجدوى نسبيًا. ولقد أوليت موضوع تعليم المرء لنفسه قدرًا كبيرًا من التفكير، وتوصلت إلى ما يمكن تسميته "القاعدة الثلاثية" في هذا الشأن، وهذه القاعدة هي بكل بساطة:

(لاحظ.. تذكر.. ثم قارن)

فالأساس الأول لأي تعليم حقيقي هو أن يلاحظ المرء الحقائق الثابتة أمامه، وأنت إذا لم تفعل ذلك فلن تتوافر لديك المادة التي تصنع منها المعرفة.. تذكر ما راقبته ولاحظته ثم قارن الحقائق التي لاحظتها، وستجد أنك تصل من تلقاء نفسك إلى استنتاجات، وهذه الاستنتاجات هي المعرفة الحقة، وهي ملك لك أنت.

ويمضي الدكتور بل في شرح فكرته فيقول: "هذه الاستنتاجات هي التي جعلت جون بارو عالمًا عظيمًا في الطبيعيات، و ج. ب. مورجان ماليًا كبيرًا، ونابليون قائدًا عظيمًا.. إنها أساس جميع الدراسات، والعجيب في ذلك أن اكتساب العلم بهذه الطريقة ليس تكفيرًا.. بل هو متعة.

"وكنموذج لما أقوله: أليست القصة البوليسية تسجيلًا للملاحظة والتذكر ومقارنة الحقائق.. ثم استخلاص النتائج بعد ذلك؟. إننا جميعًا نستمتع بقراءة هذه الكتب لأننا عندما نقرؤها نقوم بعلمية الملاحظة والتذكر والمقارنة. ثم محاولة استخلاص النتائج الصحيحة. وبنفس الطريقة نستطيع أن نبحث عن المعرفة، والحصول على متعة أكبر من وراء ذلك.. بالإضافة إلى ذلك، فنحن عندما نبحث عن المعرفة قد نجد شيئا يساهم في رفاهية العالم.

وعلى أية حال فإننا نثقف أنفسنا وبفتح نوافذ جديدة في حياتنا نستطيع من خلالها أن نشاهد أشياء ممتعة. هل حدث مرة أن بحثت عن

معنى كلمة في المعجم دون أن تكتسب معاني جديدة غير المعنى المحدد الذي كنت تبحث عنه؟. إنني لا أفعل ذلك أبدا. وإنني أمر بنفس التجربة عندما أبدأ التفكير في حقيقة أو فكرة.

ونحن لا نستطيع أن نقوم بأبسط الأعمال دون أن نستخدم بعض المبادئ العلمية، وليس هناك ما هو أكثر متعة من دراسة هذه الأعمال البسيطة ومحاولة تعلم شيء منها، فعند معاملة الأطفال مثلا لا يكون الشيء الأساسي أن تذكر لهم أشياء معينة، بل أن نشجعهم على اكتشاف الأشياء بأنفسهم.

وجه إليهم بعض الأسئلة، ثم دعهم يكتشفون الإجابة عليها، وإذا توصلوا إلى إجابة خاطئة فلا تقل لهم أنهم مخطئون، ولا تذكر لهم الإجابة الصحيحة. بل ألق عليهم مزيدا من الأسئلة التي تكشف لهم خطأهم، ثم اجعلهم يواصلون بحثهم إلى ما بعد ذلك.

"وعلى سبيل المثال: لنفترض أنك تريد أن تعلم طفلا الحقائق المتعلقة بدرجة الرطوبة والتكثف. إنك تستطيع أن تقول له: إن هناك ذرات صغيرة من بخار الماء في الجو تنتج من الهواء الذي تخرجه من الرئتين بالزفير وتستطيع أن تقول له أيضا أن بخار الماء هذا سيتكشف في ظروف معينة. وبمعنى آخر.. أنت تقدم إليه الاستنتاج العام الذي توصل إليه آخرون وتطلب منه أن يتذكره.

والآن لنفترض أنك لن تذكر له شيئا، بل ستطلب منه فقط أن يتنفس في كوب زجاجي، وبعد أن يفعل ذلك سوف يرى آثار الرطوبة على جوانب الكوب. ثم اسأله من أين جاءت هذه الرطوبة.. ثم اطلب منه أن يتنفس أمام الكوب من الخارج واجعله بعد ذلك يعيد التجربة باستخدام كوب ساخن مرة وآخر بارد كالثلج. ثم اطلب منه أن يجري التجربة مستخدما أسطحا أخرى. ولا تحاول أن تفكر بدلا منه بل دعه يلاحظ ما يجري وشجعه على تذكر النتائج المختلفة التي يلاحظها، وعلى التوصل إلى النتائج بالمقارنة بينها.

إنني أومن أن تثقيف المرء لنفسه عمل يستغرق العمر كله. وهذه العملية تتم بطريقة طبيعية وحتمية عند استخدام العقل واتباع القاعدة الثلاثية.

....

ملخصة عن مجلة "أمريكان ماجازين"

– ماري بوليت

لا تخدعك ظواهر الناس

كثيرا ما يلاحظ الإنسان في بعض أصدقائه، حتى أقرب المقربين منهم إليه، أنهم يبدون كأنهم مجموعة من المتناقضات التي تبعث على الحيرة والارتباك.

والواقع أنه كثيرًا ما يمر على الإنسان أوقات يبدو فيها هو نفسه وكأنما أصبح لغزا يصعب حله حتى على أقرب أصدقائه إليه، فالأخلاق تتقلب في أحيان كثيرة، والإنسان قد يثور لأتفه الأسباب، أو يشتد امتعاضه لكلمة بسيطة لا معنى لها حتى وإن كانت صادرة من أحب صديق إليه، بل إنه ليخاصمه ويقاطعه، حتى إذا ثاب إلى رشده لا يلبث أن يلوم نفسه على ما بدر منه من غضب أو انفعال.

وينبغي أن نفيد من أمثال هذه الانفعالات والإحساسات التي تتقلب علينا، فنستخلص منها درسا نافعا في كيفية معاملة الناس، كأن نأخذهم بالحسنى تارة، وبالتسامح والإغضاء تارة أخرى، فمن يدريك أن هذا يعاني ألما في قدمه، أو ذاك يشكو صداعا في رأسه، أو ذلك صدمته إحدى تجارب اليوم فجعلته أضيق من أن يستمع أو يتفهم فيجلس واجما لا ينبس ببنت شفة.

فيجب عليك إذن، إذا أردت أن تحتفظ حقا بصداقة الناس، أن تحسب حساب أمثال هذه الظواهر التي قد تخرج الإنسان عن دائرة المألوف من عاداته وتقاليده، فلا يغرنك مظهر الصديق، مهما يكن موفقا في عمله ورزقه، فقد يختفي وراء ستار هذا المظهر أنه تعيس في بيته، أو أنه متألم من علة لا يقوى على الإفصاح لك بها، أو أنه قلق لشأن من الشؤون، أو غير ذلك مما يعتمل في صدر الإنسان من انفعالات قد تؤلمه ولكن لا يستطيع أن ينفس عن نفسه بالكشف عنها لغيره.

مأساة الحياة

وإنه لمن أشد الأخطاء حقا أن تحكم على الناس من ظواهر أمورهم، وقد لا تكون واقفا من خفاياهم حتى على القليل الذي يمكن أن تستند إليه في حكمك. منذ أمد قريب انتحر صديق كان ميسور الحال، واسع الرزق، يعيش وزوجته الجميلة كأحسن ما يكون زوجان هنيئان، وطفله السعيد ينمو نمو الزهرة اليانعة.. هذا الفتي ما الذي يدفعه إلى الانتحار، وقد توافر له من أسباب العيش الهنئ ما يزيد كثيرا على ما يطلب؟

ومع ذلك لم يكن أقرب صديق إلى المنتحر يعرف سر ما يخفى عن الناس، حتى شاء أن ينتحر فدفن سره معه، وأصبح الجواب على هذا الأمر الغامض لا يستطيعه غير ذلك الثاوي في قبره.

فإذا رأيت صديقا لك مطرقا لا يتكلم، فلا تفهم أطراقه على ما يسترسل فيه تفكيرك من تفسير، فقد تؤدي إساءة الفهم إلى القطيعة.

حذار من نفسك

على أننا نستطيع، في ضوء إحساساتنا الخاصة، أن نتفهم بعض العوامل التي تصطرع في نفوس الناس. ألم تغضب من نفسك مرة لأنك اقترفت ذنبا، أو توانيت عن أداء عمل من الأعمال؟ ألم توجه اللوم إلى نفسك لأنك شعرت مرة بما أبديت من سوء خلق، أو سرعة انفعال، أو سب شخص آخر؟

ولقد يغالي بعض الأفراد في الحرص على كرامته فيراقب كل كلمة يسمعها، ثم يعمد إلى تحليلها وتحميلها من المعاني والتفسيرات ما لا طاقة لها به. مثل هذا الشخص المرهفة حساسيته إلى ذلك الحد يجب عليه أن يعالج أسس علته حتى يصبح شخصا عاديا كالآخرين، إذ لا شك في أن استمراره على هذا النحو سيثير المتاعب لنفسه ولغيره معا.

والناس أميل إلى الدعة والإشفاق، فإذا ظهر من أفعالهم ما يغايرها فمرجع ذلك إلى أنهم قد يكونون في غير وعيهم، أو أنهم أساءوا فهم الأمور وتقديرها.

لا تخبئ ما يضايقك

وحذار أن تكبت شعورك الذي يضايقك، فلا تتركه يوغل في عقلك الباطن، بل صارح المسئولين بوجهة نظرك، فإذا عز إقناعهم فاكتب إلى أصدقائك في تفصيل الأمر هنا وهناك، وعندئذ ستعرف ما لك وما عليك،

ولسوف يدهشك أيضا أن ما يضايقك كان أتفه من أن يثير أقل نزاع، أو يؤدي إلى فقد صداقة زميل، أو زمالة صديق.

وقد دلت التجربة على أن خير وسيلة لهذا الاعتراف النفساني أن تتصور نفسك كأنك تكتب إلى صديق أو والد لا تخفي عنه شيئًا، فتأتي على تفصيل الحقائق كما تراها بعقلك الواعي والباطن، وحينئذ سترى أن هذه الطريقة هي خير ما يوقفك على العوامل الغريبة القوية التي كانت تتحكم في تفكيرك وحركاتك، وستلحظ أيضا أن هذا يسوقك إلى سرد أسرار غريبة، ونصيحتي إليك إذا أعددت مثل هذه الرسالة أن تحتفظ بها في مكان أمين لا يصل إليه أحد، إذ أن رسالتك ستتضمن من الأمور الصبيانية والعادات البغيضة ما لا تحب أن يعرفه الناس عنك. ونخص بالنصيحة أكثر السيدات والآنسات اللائي كثيرا ما يضعن ثقتهن في بعض زميلاتهن.

لا تبالغ في الصداقة ولا في طلبها

ويجدر بالناس أن يقنعوا من الأصدقاء بمشاركتهم وعواطفهم، دون ما رغبة في مزيد على ذلك، أو رغبة في فرض سلطانهم عليهم، لأن الناس متفاوتون في درجات تفكيرهم، وما تراه أنت حقا قد يراه غيرك خطأ. ومن الناس من تسهل عليهم مصادقتك لكن يتعذر عليهم الاحتفاظ بهذه الصداقة، ومن أمثال هؤلاء متوسطو الأعمار ممن يتلهفون على مصادقة

الصغار مدفوعين بغريزة الحماية والسيطرة، فهم يريدون في الواقع أناسا يضعونهم في مرتبة الحماة أو المستشارين.

هذا وإذا كنت تشعر بأن صداقاتك لا تشبع غريزتك، وأنك سريع الغضب، فثق أنك متطلب من الأصدقاء ما يزيد على الحد المعقول، فهلا غاب عنك أن أغلب الناس يرفضون سيطرة غيرهم عليهم، وأن الرغبة في احتكار الأفراد والتحكم في تفكيرهم.. كل هذا من العوامل التي تقتل الصداقة ولا تنميها.

وإذا أحسست أنك وقعت في ارتباك نفساني فأقبل على عمل تشغل به كل نشاطك الجثماني والذهني، كالموسيقى والقراءة والأعمال اليدوية، فإنك بمثل هذا ستتسامى عما يثير في نفسك ذلك الارتباك. وفي كل ما تعمل لا تنس أن تنصرف عن كل عمل بسيط أو آلي لأنه سيزيد من متاعبك. واعلم أنه أنى تسوقك قدماك في مسالك الحياة ستجد دائما أناسا لا تمكن معاشرتهم أو مصادقتهم. واحرص على أن تكون شفوقا بكبار السن، ولا تنس أنك تكبر يوما بعد يوم. وكبار السن بوجه عام أكثر وفاء من صغاره، فقد لقنتهم السنون الكفاية من الدروس والعظات، وعانوا من متاعب الحياة وقسوتها ما يجعلهم أرهف إحساسا من الآخرين، ومن ثم تستطيع أن تعدهم في المرحلة التي يبدون منها متفرجين لا أكثر ولا أقل، فهم إذن أقدر على إسداء النصح، فإذا نصحوك فلا تقابل نصحهم بالزراية والاحتقار مهما يخالفوك في الرأي.

وعلى كل لن يضيرك أن تكسب ودهم في تلك اللحظات القصار التي تمضيها معهم لتسمع منهم نوادر الماضي الشائقة.

هل يمكن الاعتماد عليك

ومن أهم ما يجب أن يتميز به كل راغب في حياة الجماعة أن يعرف عنه أنه شخص يمكن الاعتماد عليه. فلا تهمل الزيارة، وحاول أن تخفف عن المنكوب مصيبته، والمظلوم ما حل به، والمريض علته، والمهموم غمته، فأمثال هؤلاء يشعرون بأنهم منسيون، فإذا لقوا منك مثل هذا التفكير فيهم وهم منزوون في أعقار دورهم، شعروا بالحياة وأقبلوا عليها يساهمون فيها ويندمجون في محيطها وقد استطعت أنت في الوقت نفسه أن تنسيهم عللهم وهمومهم.

كن إذن كما ذكرت لك؛ فإذا لم تستطع أن تبدو محبا فلا أقل من أن تكون شفوقا فتحتفظ بصداقة الناس واحترامهم. ثم حذار أن تؤخذ بأقوال الناس فتتأثر بما قد يقدمون إليك من وصف غير طيب عن هذا أو ذاك، بل قدر ظروفهم وأحوالهم العصبية التي قد تكون عصفت بهم.

والإنسان كثيرا ما يكون ثمرة – حلوة أو مرة – لمجموعة من العوامل المختلفة التي تغرس في نفسه. وتأتي في مقدمة هذه العوامل تربية الوالدين، فهي قد تجعل من الفتى أو الفتاة مجموعة من عواطف مكبوتة تتفجر عند الكبر. ومنها أيضا الحاجة إلى الثقة بالنفس، وسنوح الفرصة الملائمة لإبراز مواهب الإنسان ومزاياه، وما في المرء من مركبات النقص كالخوف أو الجبن أو الخجل، هذه جميعا تتحكم في تصرفات الناس حيال الحياة.

واذكر دائما ما كتبته فلورنس سيبوري إذ تقول: نحن لا نعي كثيرا من الدوافع التي تتقاذفنا، فشعورنا مزيج من نزعات ورغبات مختلفة، وأغلب الناس مجموعة من الآمال لا الأفعال، ونحن مخلوقات تغلب عليها العصبية ويسيطر عليها الاضطراب الداخلي.

ضع هذا نصب عينيك ولا تنسه، فتعرف إنك عرضة لما يصيب الناس من أزمات، على أنك تستطيع بالصبر، وباحتمال ما قد يزعجونك به، أن تبني معهم صرحا من التفاهم وحسن النية، وبذلك تفوز بثقة الناس، وتكسب حسن ظنهم بك.

وخلاصة ما مر بك:

- أن الناس يصابون بمثل ما قد تصاب به أنت أحيانا، فقدر لهم ذلك يقدروه هم لك أيضا
- اعرف عيوب نفسك فتكف عن إيذاء غيرك
- لا تذلل أزماتك النفسية باستمرار التعلق بها، فذلك بلا شك هو الذي ينميها ويزيد في تعقيدها.
- عالج أزماتك دائما بالتلهي عنها في أي عمل يستغرق منك كل نشاطك واهتمامك.
- إذا صادفك أناس مأزومون يتعذر عليك حبهم فكن عطوفا عليهم رؤوفا بهم.

خلاصة فصل من كتاب "فن المصادقة" لمؤلفه تيير

كيف نتذكر.. ولماذا ننسى؟

إننا نتحرك في عالم من نشاط لا ينقطع، عالم يطن بالأحداث، إن التجربة تثير أشياء داخل رؤوسنا، ستارا من نبضات كهربائية قصيرة تنطلق على طول الألياف العصبية التي تمتد من أعضاء الحس إلى المخ.

فالصور والأصوات والروائح وكل الأشياء التي نلاحظها في العالم الخارجي تمثلها نماذج من نبضات أو "شرارات" حية لكل منها شفرة خاصة ولا تستمر إلا أجزاء قليلة من آلاف الأجزاء من الثانية.

تلك إشارات عابرة، ومع ذلك فإن بعض النماذج المختارة من المعلومات تبقى ثابتة بطريقة ما، وقد تجمدت أثناء عبورها كما هي، وتحولت إلى سجلات دائمة بين شبكات معقدة من الخلايا العصبية، فهي تحفظ هناك بطريقة منظمة ودقة مذهلة للرجوع إليها في المستقبل.

لقد خلقت الطبيعة في ذاكرة الإنسان نظاما عجيبًا حقا للتخزين يخجل منه "الفيلم الدقيق"، وهذا النظام يحتوي على عدد هائل من "قطع ضئيلة من الذاكرة"، وهي شذرات فردية من المعلومات التي تمثل الماضي تماما كما تفعل علامات الكتابة الآشورية على قطع الفخار.

ولقد اكتشف العلماء أخيرا بعض الأشياء عن الذاكرة، والقطع الصغيرة التي في الذاكرة، وفي حين أنه لا يزال هناك قدر كبير من الأبحاث التي لا بد من إجرائها، فإنهم يعتقدون أنهم أصحبوا في النهاية على وشك الإحاطة بالمسائل المهمة.

إنهم يشكون الآن في أن التعليم يحدث تغييرات حقيقية في المخ، وهي على الأرجح عدد من الأنواع المختلفة من التغييرات، والسبب في ذلك أنه من المحتمل أن يتأثر "السحاء" أو القشرة الخارجية للمخ، فهذا الغطاء الدقيق من المادة الرمادية يحتوي على ١٠.٠٠٠ مليون خلية عصبية، وتمثل أعلى مراكز المخ تطورا. وقد أثبتت التجارب الأخيرة التي أجريت على الحيوانات في جامعة كاليفورنيا بلوس إنجيليس أن بعض الخلايا التي تسمى "جوجلي" في القشرة الخارجية للمخ تشبه أنظمة الجذور في النباتات النامية، وقد تنتج مزيدًا ومزيدًا من الألياف كلما تقدم التعليم.

وتتضمن القشرة الخارجية للمخ مناطق خاصة نعمل كمحطات استقبال للمعلومات الواردة من أعضاء الحس فالإشارات التي تأتي من العين تمر إلى المناطق البصرية في مؤخرة "السحاء"، والإشارات القادمة من الأذن تذهب إلى المناطق السمعية على الجانبين.. وهكذا، وتشير الدراسات الأخيرة إلى أن المناطق البصرية بين الرسامين تحتوي على نسبة مرتفعة جدا من خلايا "جوجلي" الكثيرة الفروع، بينما تظهر المناطق السمعية تركيزًا كثيفا بنوع خاص لدى الموسيقيين.

وهناك دليل آخر على الدور الذي يقوم به "السحاء" في الذاكرة، ظهر من التجارب العلمية التي قام بها الدكتور ويلدر بنفيلد بمعهد علم الأعصاب في مونتريال. ففي حوالي عام ١٩٤٨، وأثناء عملية جراحية في مخ سيدة في السادسة والعشرين من عمرها كانت مصابة بالصرع، حدث شيء عجيب.. لقد أثار الدكتور بنفيلد إحدى الذكريات بطريقة صناعية. فعندما لمس بقعة على جانب القشرة الخارجية لمخ المريضة بقطب كهربائي قالت المريضة "إنني أسمع موسيقى". وعندما أبعد القطب توقفت الموسيقى فجأة.. وبعد خمس عشرة دقيقة وضع الاتصال على نفس البقعة فحدثت نفس النتيجة.

وقالت: "إنني أسمع موسيقى. إنها تشبه الراديو".

وكرر الجراح التجربة عشرين مرة، منبها بقعا داخل منطقة في حجم رأس عود الثقاب. وفي كل مرة كانت المريضة تسمع نفس النغمة بتفصيل يفيض حيوية وكأنها شريط مسجل يدور في رأسها. وكان من الواضح أن الشريط يعيد إدارة نفسه، فكلما أبعد القطب عن البقعة، ثم وضع من جديد بعد دقائق قليلة، كانت الموسيقى تعود مرة أخرى من البداية.

وعملية "إدارة الشريط" هذه عملية مألوفة في التجارب اليومية، فأنت عندما تحاول تذكر بيت من الشعر أو أغنية شعبية فإنك تضطر أحيانا إلى أن تمر بالقصيدة من بدايتها حتى تأتي إلى البيت الذي تريده، ذلك أن قدرًا كبيرًا مما تتذكره يبدو أنه محفوظ بنوع من التتابع الزمني

كالإطارات في قطعة من الفيلم الدقيق، فعندما يعرض الفيلم فإنه يمضي إلى الإمام لا إلى الخلف، بسرعته الزمنية التي لا تتغير.

ولا تقتصر عملية الذاكرة على القشرة الخارجية للمخ إذ إن دراسات موجات المخ التي أجريت في جامعة ستانفورد تدل على أن النشاط الكهربائي للأجزاء التي تقع تحت القشرة الخارجية وهي مراكز تقع حول الحدود الداخلية بين نصفي المخ، هذا النشاط يتغير أثناء التعليم. ومن المعتقد أن أي تلف في بعض هذه الأجزاء العميقة من المخ هو سبب تلك الأعراض كتلك التي ظهرت على ساعي بريد في منتصف العمر بمستشفى قدماء المحاربين في شيكاغو، فهو يتذكر بعض أحداث طفولته، وخدمته في الحرب العالمية الثانية، وتفاصيل الطرق التي يمر بها لتوزيع البريد، وكل الذكريات التي اختزنت قبل مرضه ببضع سنوات، إذ أنه منذ ذلك الحين لم يضف شيئًا إلى سجلاته الداخلية.

ذلك أنه بسبب التلف الذي لحق بجزء من الأجزاء العميقة في مخه، أصبح المخ عاجزًا عن تكوين قطع صغيرة جديدة من الذكريات الدائمة، ولا يستطيع إلا أن يتذكر الأحداث التي وقعت في الدقائق الثلاث الأخيرة فقط. أما بالنسبة لأي شيء قبل هذا فإن مخه يصبح صفحة بيضاء.

وهناك فرق واضح بين:

(١) ألا نستطيع تكوين قطع من ذكريات جديدة

(٢) ألا نستطيع الوصول إلى قطع تكونت من قبل..

إن ساعي البريد – بعبارة دقيقة – لم ينس أي شيء بل إن مخه إنما عجز منذ مرضه عن تسجيل ما يحدث.

والنسيان من ناحية أخرى يتضمن سد الممرات المؤدية إلى المعلومات، وغالبا ما يبدو في هذه الحالات أن قطع الذكريات نفسها لا تزال سليمة كما هي. وتحت تأثير التنويم المغناطيسي مثلا، يتذكر الناس فورا تفاصيل أحداث طفولتهم التي كانوا قد نسوها – أي التي توجد هناك، ولكن من المتعذر الوصول إليها.

إن تكوين وتخزين قطع الذكريات ظاهرة معقدة قطعا، بل إن عملية التذكر أو الاسترجاع أكثر غموضا.

حاول أن تتخيل ما يحدث في مخك عندما يسألك أحدهم سؤالا مثل: هل قرأت رواية "الماركيز البعيد الاحتمال؟" أو "هل تعرف رونالد جيمس؟". إنك سوف تجيب خلال ثوان قليلة، وعلى الأرجح بطريقة صحيحة، ومع ذلك فلكي تقوم بهذا العمل الباهر بحثت في ملفات ذاكرتك التي تحتوي على آلاف من العناوين والأسماء!. إن العلماء لا يستطيعون الآن البدء في تفسير هذه الظاهرة.

وهناك مكونات أخرى تتعلق بالذاكرة ينبغي أن نعرف المزيد عنها، كالتخيل مثلا. إنه قد يكون نوعا من عملية البناء بالموزاييك، "فالقطع"

وهي أجزاء صغيرة من ذكريات تكونت من قبل، يتم تجميعها في نماذج جديدة –كالتشبيهات والاستعارات، أو نظريات علمية أو صور مثالية ..

إن احتمالات مثل هذا البحث لا تنتهي.

والواقع – كما يقول أحد كبار الباحثين – "إنه كلما عرفنا المزيد عن كيف تحتفظ الخلايا العصبية الحية بالتسجيلات، استطعنا أن نفهم عملية الحياة ذاتها بصورة أفضل".

الجانب الآخر..

عندما عانت القاذفات البريطانية أفدح الخسائر فوق ألمانيا خلال الحرب العالمية الثانية، جاء ضابط كبير إلى قيادة السلاح الجوي حاملا فكرة تتسم بالذكاء، وكان قد فحص كل القاذفات المصابة وسجل مكان كل ثقب للرصاصات بنقاط رسمها على خريطة كبيرة تمثل جسم إحدى القاذفات، ثم أوصى بأن تحمى كل المناطق التي أصيبت بشدة بألواح مصفحة.. وبدا ذلك معقولًا جدًا، حتى نهض ضابط شاب وأبدى اعتراضا بسيطا، قال فيه:

"سيكون أكثر حكمة لو أننا وضعنا الألواح المصفحة على المناطق غير المصابة، فإن هذه الخريطة، لا تمثل إلا الطائرات التي عادت فقط"!

....

ملخصة عن مجلة "فكر" – جون فيفير

غير من سرعتك

أبعد الأشخاص تأثيرا في الحياة اليومية هو ذلك الشخص الذي يستطيع أن يغير من سرعة خطوه، ويراوح في قيادته لسيارته بين السرعة الشديدة والاسترخاء المتعمد.

إن السرعة التي تقتل هي السرعة التي لا تتغير أبدا، فالتغير يحفظنا من التعب من ناحية ومن التبلد والجمود من ناحية أخرى، وهناك نواح من النشاط لا بد للمرء فيها من الإبطاء، ونواح أخرى لا بد فيها من الإسراع.

فنحن على سبيل المثال يجب أن نمشي وأن نتحدث بسرعة هائلة، وأن نفكر ونعمل ببطء شديد.

وخذ القراءة مثلا: يقول الخبراء أن أفضل طريقة يمكن بها للشخص أن يحصل أكبر قدر ممكن من الفائدة من قراءة صفحة مطبوعة، هي أن يقرأ بسرعة، لأن عقلك قد يتشتت إذا قرأت ببطء، وليس هناك غير نوعين من القراءة: فقد تغير سرعة قراءتك من مجرد تفحص للتسلية إلى دراسة سريعة مركزة. ومع ذلك فليست هناك سرعة واحدة ملائمة في القراءة.

هناك كتب تقرأ على عجل، وكتب أخرى مثل شكسبير أو تولستوي يستحب قراءتها على مهل.

ومنذ عدة سنوات كانت عندي سيارة جديدة اعتدت أن أستخدمها كل يوم، مع الحرص على اتباع التعليمات التي كانت توصي حينذاك بألا تزيد السرعة على ٥٠ كيلو مترا في الثمانمائة كيلو متر التي تقطعها السيارة عند بدء استعمالها.

وكم كانت دهشتي حين تبينت مدى الفرق الذي أشعر به من اللذة والارتياح عندما أقود السيارة ببطء أكثر.

لم أكن حتى هذه اللحظة التي بدأت أقود السيارة فيها ببطء، قد رأيت شجرة الزنبق العتيقة التي تقوم في الطريق إلى المحطة، كانت أغصانها العليا قد تحطمت بواسطة العواصف التي ظلت تهب عليها طوال السنين، وضاعت مع الأيام بعض أطرافها، ولكنها بقيت مع ذلك شامخة تزهو بقوتها وتثير خجلى في لحظات اليأس الطارئة. وكانت هناك كاتدرائية من الأشجار والصخور تقوم بجانب طريق المنتزه الذي لا يبعد أكثر من ميل واحد عن المكان الذي أقيم فيه.. وهي بقعة توحي بالهدوء والقوة، بل إن نظرة عميقة أثناء المرور بها لتوازي في شعور المرء لحظة من الصلاة. ولم أكن قد فطنت إلى هذه البقعة إلا بعد أن غيرت من سرعتي.

وكثيرون منا يلتهمون طعامهم بسرعة ويفقدون بذلك نصف المتعة التي يستشعرها المرء أثناء تناول الطعام.

وقد ألفت أن أتناول طعامي بسرعة، ولكني قررت في يوم من الأيام أن أصطنع البطء والأناة، ولأول مرة حينئذ تذوقت الأطعمة التي كنت آكلها طوال حياتي، وأنا لا أكاد أشعر.

وقد اكتشفت أخيرا مدى الفرق الذي يحدثه تغيير السرعة حين يطبق على التنفس؛ فقد وجدت أنني حين أكون مرهقا متوترا، فإنني أستطيع الارتخاء، بل أستطيع النوم أيضا عندما أتعمد الإبطاء من سرعة الشهيق والتمهل في إخراج الزفير. وليس لهذا التدريب من فوائد تعود على الجسم مباشرة فحسب ولكنه يمنحنا علاوة على ذلك شعورا بالتحكم في أنفسنا.

ولتحاول هذا أنت بنفسك، فستجد أن الإبطاء في سرعة التنفس إلى درجة الاسترخاء، أو الإسراع به إلى درجة التيقظ، من شأنه أن يثير مجموعة بأسرها من الانفعالات والعضلات لم تكن لتتحرك أبدا لو تركنا التنفس للاشعور.

بل إن فترة الصباح التي أقضيها في دور العبادة، تتيح لي أن أغير سرعتي وأستجمع شتات نفسي، وإنها لفرصة للتفكير في الأمور المهمة أكثر منها فرصة للتفكير في الأمور الملحة. وإني لأجد أثناء إنشاد فقرات الكتاب المقدس، وما يصحبه من ترجيع وتنغيم، إحساسا منعشًا بتجدد الزمان، وارتياحا ملهما عميقا يخلص المرء من حياته اليومية الروتينية.

وليس من بأس بعد ذلك إن ضلت أفكاري وسرحت بخاطري بعيدا عما يقوله رجل الدين في موعظته، فقد ارتبط عقلي وقلبي بهذا النداء الذي سمعه داود صاحب المزامير: "قف حيث أنت واعلم أنني أنا الله".

وعلاوة على ذلك فأنا أوثر هذا الشعور باللازمان الذي يتركه الدين في نفسي، وحين يصيح داود في لحظة من لحظات التجلي: "إن ألوف الأعوام في نظرك ليست غير أمس مضى".

وساعة من ساعات المساء" لا يبدو لي أنه يقيس الزمان بمقياسنا.. أليس يطلعنا بهذا على أن الشيء الذي يسمى الزمان، ليس إلا وهما خلقه الإنسان لمصلحته؟

وهكذا تستطيع الروح –كما يستطيع الجسد – أن تستفيد من تغير السرعة، فالإبطاء بالجسم قد يعجل للمرء إدراك ما هو أجدى وأنفع، ولا ينبغي علينا أن نعمل ما من شأنه أن يحدث التغيير الذي عن طريقه تستطيع الروح أن تجد الفرصة إلى حياة أفضل.

.....

ملخصة عن "توجذر" – هيلتون جريجوري

هل أنت صالح لمهنتك؟

قد تكون خير من يصلح للعمل الذي تؤديه، وقد تكون مهنتك أوفق المهن لك، ومع هذا فمن المحتمل أن تعاني من المضايقات ما يجعل هذا الرضى والوفاق دون ما تشتهي، وربما كنت لا تصلح للعمل الذي تزاوله، وتصلح لغيره.

وسواء كان وضعك هذا أو ذاك، فإنك تستطيع أن تبلغ بحياتك أفضل مما بلغت.

إليك طائفة من الأسئلة تتبين منها أسباب متاعبك وما إذا كنت أنت مصدر هذه المتاعب أم عملك أم رئيسك؟

أعط نفسك عند الإجابة على الأسئلة علامة زائد، إذا ظننت أنك موفق في عملك. وضع علامة ناقص إذا لم تكن تظن ذلك. وإذا احترت في التقدير بين هذا وذاك، فضع علامة استفهام.

١- هل أنت دائم التحدث عن عملك في بيتك وبين أصدقائك؟ إذا لم تكن تفعل، فمعنى ذلك أن عملك لا يثير اهتمامك كثيرًا. أما إذا كنت تتحدث عن عملك ليلا ونهارًا بحيث تكاد تزعج أصدقاءك بهذا الحديث المتواصل فإنك تكون قد أقمت الدليل

على أن عملك يثير اهتمامك. ولكن هذا الإسراف في الحديث عن العمل قد يكون من قبيل التسرية عن بعض المتاعب والمنغصات، وهذا أمر طبيعي فلكل عمل متاعبه، ولا بد من رفع الصمام أحيانا لتروح عن نفسك.

أما إذا كان التذمر ديدنك في رواحك وغدوك وكانت شكواك جدية فقد يكون هذا العمل غير صالح لك.

٢- هل تذهب إلى عملك في كل صباح راضيا؟ إن كنت تفعل فأغلب الظن إنك تمارس العمل الذي تصلح له، وإذا حان موعد الانصراف وكان بيدك عمل لم تستكمله فتركته ونفضت يدك منه، كان هذا دليلا سيئا. أما إذا أخذته معك إلى بيتك كان ذلك إمارة على أنك راض عن عملك موفق فيه.

٣- هل تجد نفسك في كثير من الأحيان مستسلما إلى أحلام اليقظة في الوقت الذي يجب أن تكون مشغولا فيه بعملك. معنى هذا أنك لا تستسيغ عملك أو أنه لا يستغرق اهتمامك.

٤- هل تفضل العمل مع غيرك كفرد في مجموعة، أو تفضل أن تعمل منفردًا؟

يميل بعض الرجال أو النساء إلى الأعمال التي تحتاج إلى تشغيل الفكر، بينما يميل غيرهم إلى الأعمال اليدوية، ويميل فريق ثالث إلى

الأعمال التي تتطلب الاتصال بالناس، فعليك أن تعرف نوع العمل الذي تريد أن تزاوله وكيف تزاوله؟ ضع أمامك كل هذه الاعتبارات وقارن بينها وبين مقتضيات عملك.

أما إذا كنت شخصا ذا ميول مختلطة، فاعمد إلى العمل الذي يسمح لك باستغلال مواهبك أكثر من غيره، فإذا كنت تميل إلى الأعمال العقلية أو اليدوية، فلا تحاول أن تزاول عمل بائع أو كمساري أو موظف في ديوان.

٥-هل تظن أحيانا أن رئيسك لا يرتاح إليك؟ إذا كان الأمر كذلك فامض في عملك وابحث عن مواطن الخلل فيه.

وأغلب الظن أن الموظف الذي يتملكه هذا الشعور يكون في سلوكه ما يحتاج إلى التغيير وإنعام النظر.

إن كاتب الحسابات الجديد مثلا يشعر أن رئيسه يضايقه، ولو أنه دقق وأنعم النظر لوجد أنه في حاجة حقا إلى هذا التوجيه الذي يعينه في مستقبل عمله.

٦-هل تشعر زوجتك أنك تزاول المهنة التي تصلح لها؟ ربما كانت لا تعرف عن طبيعة عملك الكثير، غير أنها تعرفك وفي وسعها أن تستشعر حماستك أو تبرمك قبل أن تستشعرها أنت؟

٧- هل تقوم بعملك وفق نظامه المرسوم، أو تسير فيه حسب طريقتك الخاصة؟

ربما كانت تأدية العمل بالطريقة المرسومة لها دلالتها على أنك تحب النظام وتميل إلى التعاون مع الآخرين.

فإذا كنت ممن يؤثرون العمل وفق طريقتهم الخاصة فأنت واحد من اثنين:

أما أنك محب للاستقلال، أو أنك تميل إلى تأدية عملك على أحسن وجه.

٨- هل تستطيع أن تبلغ في عملك مستوى أقرانك فلا تتخلف عنهم؟

إذا تفوقت على الآخرين دون جهد ففي وسعك أن ترتفع إلى عمل أرقى.

وعليك أن تتحين الفرصة لذلك، أما التخلف عن الآخرين، فقد يكون راجعا إلى فقدان الرقابة أو لأنك في حاجة إلى مران أوفر.

ويحتمل أن يدل هذا التخلف كذلك على أنه من الأوفق لك أن تزاول عملا آخر يختلف عن عملك.

٩- هل تدرك ماذا ينتظر منك في عملك؟

هذا أمر جوهري، فرضى الإنسان عن عمله يجب أن يهمه أكثر من دخله منه.

١٠- هل أنت ممن يحب أن يؤمر ويوجه، أو إنك تؤثر أن تكون آمرا؟

بعض الأعمال تتطلب المسيطرين الآمرين الذين في وسعهم سرعة البت، والذين يملون على الآخرين ما يجب أن يفعلوا. وهناك أعمال أخرى تتطلب أناسا يسعدهم أن يزاولوا أعملا لا يحتاج منهم إلى شيء آخر سوى اتباع التعليمات، فما رأيك في ذلك؟

لو كنت ممن يميلون لإعطاء الأوامر – وعندك الاستعداد لإعطائها- فإنك تسبب لنفسك ولغيرك المتاعب إذا كان عملك يتطلب الطاعة واتباع الأوامر. وعلى النقيض من ذلك إذا كنت ممن يخشون أن يبدوا رأيا أو يصدروا أمرا، فإنك لا تصلح أن تدير عملا.

١١-كيف وصلت إلى وظيفتك الحالية؟

إذا كان قد زج بك في عملك زجا، لأنه أقصى ما استطعت الحصول عليه، أو أنك ارتضيت به لقبض مرتب آخر الشهر، فكل الشواهد تدل على أن هذا العمل ليس النوع الصالح لك.

أما إذا كنت قد تدربت على هذا العمل، ومارسته، وتخيرت مهنتك التي رغبت فيها وسعيت إليها سعيا، كان في هذا الدليل على أنك تزاول العمل الذي تصلح له.

١٢- هل تميل إلى معاونة زملائك في العمل؟ إذا كان الأمر كذلك ولم تكن الشخص الذي يؤدي مجرد عمل وحسب، فهذا دليل على أنك مهتم بعملك، وإلا كانت الرغبة في العمل تعوزك أو كنت تميل إلى الانطواء على نفسك.

هل أنت ملم بنظام المؤسسة التي تعمل فيها، وما هو مركز وظيفتك بالنسبة لباقي أقسامها.

إن الرجل الذي يعرف عن مؤسسته التي يعمل فيها كيف تكونت وكيف تسير ويلم بعلاقة جهده البسيط بالنسبة للعمل الضخم للمؤسسة كلها، هو في الغالب الموظف الراضي عن عمله.

أما من يغيب عنه ذلك، فهو الموظف المتبرم والعامل الخامل.

١٤-هل تود أن ترى أولادك يزاولون العمل نفسه الذي تزاوله؟

قد يكون لهم من الرغبات والنشاط ما يختلف عما لك، فإذا كانت هناك صفات مشتركة فما رأيك في هذا؟

إذا كنت تشعر أنه مما يسعدك أن يترسم أولادك خطاك، فقد يكون هذا دليلا على أنك في العمل الذي تصلح له.

أما إذا كان يستوي عندك إذا فعلوا هذا أو لم يفعلوه أو أنه مما يسيئك أن يزاولوا نفس العمل فهذا دليل على عدم الرضى.

هذه هي الأسئلة، وعليك أن تحصي علامات الزائد وعلامات الناقص وعلامات الاستفهام، ومع أن هذه الطريقة لن تعطيك التقدير الصحيح الدقيق الوافي، إلا أنها تعينك وتحفزك على التفكير في شئونك ومؤهلاتك ومقدرتك والعمل الذي تؤديه الآن أو العمل الذي ترغب فيه.

هل أنت عصبي المزاج؟

من الأخطاء الشائعة بين الناس، ومنهم المثقفون، إن الرجل العصبي المزاج لا بد أن يكون ضعيف الأعصاب، وكثيرًا ما نسمع أحدهم يقول إن فلانا كتلة أعصاب، أو أنه متوتر الأعصاب، أو أن أعصابه كالهشيم.

والمعنى المقصود من هذه العبارات وسواها مفهوم، ولكن المفردات المستعملة في تأدية هذا المعنى لا تنطبق على الحقيقة، إذ هي في الواقع مجرد استعارات يجب ألا تؤخذ بحرفيتها؛ فالأعصاب – وهي الخلايا أو الخيوط الدقيقة الطويلة التي يتألف منها الدماغ والنخاع الشوكي – لا تتوتر، ولا تكون مشدودة، وقد نحس بالتوتر وحدة المزاج وما شاكل ذلك، ومع ذلك تكون أعصابنا سليمة، لا غبار عليها.

وقد يبدو فيما نقول تناقضا، إذ كيف يكون الإنسان عصبيًا أو متوتر الأعصاب، وتكون أعصابه سليمة، ولا شأن لها فيما يشكو منه صاحبها؟ ومع هذا التناقض في الظاهر فإن قولنا لا يتجاوز الصواب. فمهما كان توتر الأعصاب شديدًا، ومهما أصبح صاحبها عاجزًا عن العمل بفعل الهستيريا أو النوراستانيا أو ما عداهما، فإننا إذا فحصنا أعصاب المخ أو النخاع الشوكي وما يتفرع منها إلى الأطراف وسائر أعضاء الجسم، فحصا طبيًا دقيقًا بأحدث ما لدى الطب من وسائل

التشريح الميكروسكوبي، فلن نجد أقل دليل على إصابة هذه الأعصاب أو اختلافها عن أعصاب الرجل السليم المعافى. فإذا كان المجهر لا يكشف لنا عن سر المرض فلنبحث عنه إذن في غير الأعصاب.

ومما يؤيد هذا القول، إن كل مرض عضوي يصيب الأعصاب حقيقة، يكشف عنه المجهر بما لا يترك مجالًا للشك، إذ نرى التغير النسيجي جليا للعيان، ونجد الخيوط العصبية مشوهة كالبناء بعد أن تلتهمه النيران. والخيط العصبي السليم يبدو كالسلك المستقيم داكن اللون، في حين أن المصاب يكون متكسرا بغير نظام كسلك تليفون أعطيته ريح عاتية بيد أن إصابة الخيوط العصبية إصابة عضوية حقيقية، ليس معناها أن يكون صاحبها عصبي المزاج، إذ أن هذه الأعراض التي ذكرنا ليست أعراض العصاب "المرض العصبي".

وحقيقة التشخيص تتوقف على موضع الخيوط العصبية المصابة ونوع الإصابة، مثال ذلك، إذا أصيب العصب ببرد شعرنا بألم وغضاضة وشدة حساسية في الجزء من الجسم الذي تمر به تلك الخيوط.

ومن الظاهرات المألوفة بين طلاب المدارس والجامعات، إنهم يشكون قبيل الامتحانات من خفقان في القلب، ومن أحاسيس غريبة الأطوار في المعدة وغير ذلك، ومع ذلك فإن أعصابهم لم يصبها أذى.

فإذا انتهى موسم الامتحانات وظهرت النتيجة – خصوصا إذا كانت حسنة – زال الخفقان وغيره من الأحاسيس. أما إذا كان هذا الخفقان أو

الأحاسيس كثيرة الحدوث، أو تستمر زمنا طويلا، فقد يكون صاحبها مريضًا حقيقة بالعصاب (المرض العصبي) أو قد تكون غدته الدرقية مصابة، أو قد يكون السبب غرامًا عنيفًا.

والخطوة الأولى التي يجب اتباعها في هذه الحالات، تتبع أثر الشكوى أو الألم والوقوف على أصلها أو سببها، فقد يكون سبب الحريق اتصال سلك كهربائي عار بآخر، أو شررا يتطاير من الموقد. كذلك المرض العصبي قد ينشأ من عدة أسباب، لهذا السبب يتردد أطباء الأمراض العقلية كثيرًا قبل وصف الدواء، إذ من العبث أحيانا أن يصفوا هذه العقاقير أو تلك لوجع الرأس، أو مرض المعدة، أو الأرق، وخير من هذا أن يبحثوا عن مصدر هذه الأوجاع، ونتيجة البحث في الغالب تدل الطبيب على أن سبب هذا المرض أو ذاك الألم، صدمة وجدانية، أو تنازع في مسألة مهمة من مسائل الحياة، أو زوبعة نفسية قلبت الأوضاع، وهكذا.

وفي هذه الأحوال يبذل الطبيب النفساني جهده في توجيه المريض توجيهًا يتفهم به ذاته، ويضبط عنان وجدانه، نسمع كثيرًا أن زيدًا من الناس عصبي المزاج، فماذا نعني بذلك؟

وهل كل عصبي المزاج يشبه سواه؟ هل الأعراض واحدة؟ كلا. هناك أربعة أنواع يمكن تمييز بعضها عن بعض.

أولا- أعراض "حركية **Motor** "وهي حركات لا ضابط لها يبديها صاحبها، وتتناول جزءا أو أجزاء من جسمه أو كل جسمه أحيانا، وهذه

نبضات وقفزات عضلية غير منظمة لا علاقة لها بمرض عضوي، وإنما هي تبرم وتململ ونزوع إلى سرعة التهيج.

وتبدو هذه الحركات أحيانا في صورة نشاط فوق العادة، يشوبه شيء من القلق والخوف، ويكون صاحبها في أكثر الأحايين عاجزًا عن الاسترخاء والاستلقاء في هدوء، إذ يكاد لا يعرف للراحة والهدوء معنى.

ثانيًا: أعراض حسية، ويقصد بها شدة الحساسية للمنبهات التي تصل إلى الوعي عن طريق الحواس، مثال ذلك أن رجلًا يزعجه صوت إبرة فوق لوح إردواز، وآخر يجفل ويقفز لحدوث أخف الضوضاء، فجميع الأصوات عندهم عالية مزعجة حادة، وجميع الأضواء عند بعضهم قوية تعمي العيون، كما أن روائح كثيرة عند البعض الآخر كريهة تعافها النفس، والكثير من الطعوم لا يستسيغها اللسان، ويعرف الكاتب رجلا لا يحتمل بتاتا قطعة من الملابس الحريرية على بدنه.

ثالثا: أعراض نفسية – أو عقلية – محضة.. وتتسبب هذه الأعراض عن أفكار وحوادث وصدمات في الحياة اليومية، وخواطر طارئة – كلها تخيف صاحبها، وتزيد من حساسيته، وريبته في كل ما يحدث، وفقدان ثقته في الغير وفي نفسه، والشعور بالنقص بلا مبرر، وعدم اكتراث بالحياة، والعجز عن ضبط النفس، والتردد، وخشية الإقدام على أي عمل ما.

رابعًا– أعراض تصيب الجسم، وهي ما تتعلق بأعضاء الجسم الداخلية، كأن يحس أحدهم بخفقان في القلب وسرعة النبض وألم في المعدة، بغير أن يكون لهذه اتصال بمرض عضوي ظاهر.

والمثال الآتي يوضح العلاقة بين الجهاز العصبي وهذه الأعراض الأربعة المشار إليها:

أطلق بجوارك عياري ناري، فتقفز وتجزع، فيقال إنك عصبي المزاج فماذا حدث؟ بلغت الأمواج الصوتية أذنيك، وسرت في أعصاب السمع – كمنبهات سمعية – ثم توزعت هذه المنبهات، فبلغ بعضها الدماغ، وذهب البعض الآخر عن طريق الأعصاب الحركية إلى شتى أعضاء الجسم – إلى عضلات الذراعين والساقين، إلى القلب والرئتين والأمعاء الخ.

فلولا الأعصاب الحسية التي تربطنا بالعالم الخارجي، لما كنت سمعت العيار الناري، ولولا الأعصاب الحركية لما كنت قفزت، ولولا الأعصاب الذاهبة إلى القلب والرئتين والأمعاء، لما أسرع نبضك وخفق قلبك، واضطربت أنفاسك، وحركات أمعائك. ولولا الأعصاب الحسية الخارجة من القلب والرئتين والأمعاء، لما شعرنا باضطراب هذه الأعضاء التي تكون شطرا مما نسميه الوجدان. وأخيرا لولا المخ لما كنت تحس أو تعي شيئا من هذا كله، ولما شكوت لأحد أو قصصت عليه ما تحس به من هذا يتبين لك جليا أهمية الجهاز العصبي، ولكنك تعلم الآن أنه من الخطأ أن نقول أن الجهاز العصبي كان سبب خوفنا أو عصبية المزاج فينا. كذلك إذا

جالت بخاطرك تصورات أو أفكار تسبب عنها قلقك وخوفك، فمن الخطأ أن تنسبها إلى الجهاز العصبي، إن العيب في هذه الحالة راجع إلى أصل هذه الأفكار والتصورات.

عن كتاب "اكتشاف أنفسنا" لمؤلفه إدوارد شستريتر

هل أنت من صنع والديك؟

الوراثة مسئولة غالبًا عن القدرة العقلية من ذكاء وغباء؛ والنبوغ في الموسيقى؛ والمهارة والبلادة؛ والنشاط وقوة العزيمة، ولا شك أن البيئة مسئولة غالبًا عن المشاعر العنصرية والتخرب والميل إلى الجريمة والإقبال على تناول الكحول وتعاطي المخدرات، ويتساوى تأثير الوراثة والبيئة في المزاج من حيث المرح والحزن وما إليهما: سرعة الغضب، الحالات العصبية.

والسؤال: أي الصفات ورثت عن أبويك، والى أي حد تأثرت بالبيئة التي عشت وتعيش فيها؟.

سؤال ذهب العلماء في الإجابة عليه مذاهب شتى؛ ففريق يصر على أن البيئة هي كل شيء يلون الإنسان، بل إن السلوكيين يذهبون إلى أكثر من ذلك فيقولون: أعطني طفلا وبيئة فألونه كما أشاء: إذا أردته مجرما فسوف يكون عريقا في الإجرام، وإذا أردته "عبيطًا" فسيكون كما تشاء، وإذا أردته فذا نابها خيرا فإنا مسلطون عليه عوامل البيئة لتضفي هذا اللون على عقله وطباعه.

ويذهب الفريق الآخر إلى أن الوراثة من العوامل الحاسمة التي لا يمكن تجاهلها، ولكنهم يسلمون بأن البيئة من القوة والقدرة على تهذيب الملكات والصفات، وتحويلها من اتجاه إلى اتجاه، بحيث تستطيع أن تقلب الوحش الضاري حيوانا أليفا، ولكنك لن تقوى على تجريده من غريزته، مهما تهيئ له من أنسب البيئات وأوفقها.

والبيئة، كما تعرف، هي الوسط الذي يعيش فيه الإنسان أو الحيوان، سواء أكان العمل، أم المكان، أم الأشخاص الذين يعاشرونه، ولها أثرها الكبير في الكائن الحي، فالأسماك مثلا تأخذ لون البقعة التي تعيش فيها، بل إن بعض العلماء نقلوا أسماكا من بيئة إلى بيئة فما لبثت أن تغير لونها بما يتناسب وشكل البقعة الجديدة.

وقد كان هذا الموضوع مثار اهتمام إحدى الصحف الأمريكية فوجهت طائفة من الأسئلة إلى لفيف من الأخصائيين في علم النفس، وركزت اهتمامها في الأسئلة التي تتصل بالصفات البصرية، كالذكاء والغضب والنشاط، وكلها تدور حول أهمية الوراثة في صقل هذه الصفات أو تعديلها أو تحسينها.

وكانت الصفة التي اتفق على أنها تتأثر بالوراثة أكثر من غيرها هي القدرة العقلية، أي مدى ذكاء الإنسان أو غباوته. وفيما يلي النسبة المئوية لإجابة الأخصائيين فيما يتعلق بهذه الصفة.

١١ ٪ نسبة اختلافات القدرة العقلية بين الناس تعتمد اعتمادًا تامًا على الورثة، ولا تتأثر مطلقا باختلافات البيئة.

٨٠٪ تتأثر إلى حد كبير بالبيئة والوراثة

٨٪ تتأثر قليلا بالوراثة، وكثيرا بالبيئة

صفر٪ لا تتأثر إلى حد بعيد بالوراثة، ولكنها تتأثر تأثرا يكاد يكون كاملا باختلاف البيئة.

١٪ لا يمكن الحكم في هذه المسألة، لقلة ما لدينا من معلومات بشأنها.

حث العقل

ويتبين لنا من هذه الإحصائية أن تسعة أخصائيين من كل عشرة يعتقدون أن الوراثة عامل حاسم في القدرة العقلية التي تعد من البواعث الرئيسية في ذكاء الإنسان أو غباوته. ويعتقد أربعة علماء من كل خمسة أن الأساس في النبوغ، والمهارة في الموسيقى، أساس وراثي وليس أساسا مكتسبا، على أن هذا ليس معناه أن تجرد الطفل من الوسط الموسيقى ثم تريده موسيقيًا.

وتتفق أكثرية الأخصائيين على أنه يغلب على الإنسان أن يكتسب بالوراثة صفتين: المهارة أو البراعة والتحرر من البلادة، ثم مدى النشاط أو قوة العزيمة.

البيئة كعامل حاسم

فإذا انتقلنا إلى أقصى الطرف الآخر، حيث تكون البيئة أشد العوامل حسما في نشوء نوعٍ من صفات الإنسان، فإننا نجد أن تسعة علماء من عشرة يتفقون على أن نمو المشاعر العنصرية، وأن التحزب كالأخذ بآراء الآرية أو العناصر الملونة مثلا، كل هذا مرجعه إلى البيئة، وليس إلى الوراثة.

وسئل الأخصائيون عن الصفتين التاليتين اللتين تعد البيئة مسئولة عنهما، فاتفقت الإجابات على أنهما الميل إلى الجريمة، والإدمان على تعاطي المخدرات، وقالا أنه ليس لهما أية صلة بالوراثة، لكنهما تنموان تحت تأثير عوامل البيئة.

وكان عدد العلماء الذين عدوا البيئة والوراثة متعادلتي الأثر في الفرد، متساويًا تقريبا في ثلاث صفات: اختلاف المزاج من مرح وحزن، ثم سرعة الغضب، ثم الحالة العصبية التي تنتاب الإنسان.

معلومات ناقصة

على أن العلماء جد مختلفين حيال كل من هذه المسائل، فعشرون في المائة منهم يرفضون القطع برأي ثابت، أو وضع حكم نهائي بشأنها، ويعلنون صراحة أن معلوماتنا لا تزال ناقصة تحتاج إلى كثير من الحقائق الثابتة إزاء كثير من الصفات.

فإذا كانت هذه حال الأخصائيين ممن اتخذوا تلك المسائل مهنتهم ومورد شهرتهم ورزقهم، فإنه لا يسعنا إلا أن نكون حذرين في تقدير أي أمر، حتى لا نضل السبيل.

على أنه ليس معنى ذلك أنهم لم يبلغوا أية نتيجة، ففي المسائل الشديدة التباين يستطيعون أن يقدموا إليك حكما فاصلا.. مثال ذلك الصفات الجثمانية، كلون العيون، فقد دلت الإحصاءات على أن ٩٩%. من العلماء يقطعون بأن سببها وراثي، وفيما يتعلق باختلاف القدرة العقلية يعزو ٩٠ %.

منهم أسبابها إلى الوراثة، لكنهم يكادون يجمعون على أن الصفات العقلية لا تعتمد اعتمادًا كاملًا على الوراثة وحدها، فإن البيئة المناسبة تحول وتصقل الكثير من صفاتنا العقلية.

التقليد والتعليم

وكثير من الناس يعتقدون أن الوراثة مسئولة عما يشاهدون في الطفل من جشع أو طموح، ويظنون أنه ورث ذلك عن أحد والديه. وقد سئل الأخصائيون في ذلك فأنكروه بالإجماع، وقالوا أن مرجعه إلى غريزة التقليد في الطفل الذي يقلد أبويه فيأخذ عنهما كثيرا من صفاتهما، وليس معنى اجتماع صفة في أحد الوالدين وفي الطفل، أن الأخير قد ورثها، فمن الثابت أن الطفل يتعلم، سواء بالتقليد أم التعليم، ومن الطبيعي أن حياته وصلته بالأب أو الأم مما يجعل صفاتهما أكثر تغلبا عليه في حياته.

وسئل الأخصائيون عما إذا كانت حالة القلق أو الاضطراب أو الخوف التي تغلب على الأم في أثناء الحمل تورث الجنين هذه المشاعر، فأجمعوا على أن ذلك حديث خرافة من غير شك، ولكن الطفل يكون معرضا لها ولغيرها، نتيجة التأثير الجثماني الذي تتأثر به أجهزة الأم، فتؤثر بدورها في أعضاء الطفل، حتى تصيبها بالضعف، ولكن التأثير تأثير جثماني محض.

الوراثة والبيئة تتعاونان

وقد أجمع العلماء على رأي واحد، هو أن الوراثة والبيئة يعتمد كل منهما على الآخر، لكن لنفرض أننا ورثنا صفات جيدة ثم لم نجد البيئة الصالحة لتغذية هذه الصفات وإنمائها، فلا شك في أنها تكون عديمة

القيمة. وما يقال عن الصفات الجيدة يقال أيضا عن الصفات السيئة، فإن البيئة تعالجها وتحسنها، وتقلل من أخطارها إذا كانت مغايرة لها.

فتصور أكبر قدر من الموهبة الموسيقية يهبط على طفل ينمو في وسط لا يعرف أية قطعة موسيقية! هل يمكن لهذه الموهبة أن تنمو وتبرز؟ لا شك في أنها تموت أو تضمحل وتختفي، أما إذا كان أمامك طفل وهب قدرة عادية، ثم باشرت تدريبه على فن الموسيقى، فلا نزاع في أنك ستخلق منه شخصا من أحسن رجال الفن.

وما قيل عن موهبة الموسيقى يقال أيضا عن سائر الصفات، كالحزن والغضب والنشاط، فهم جميعًا صفات يمكن اكتسابها وإضعافها بالخبرة والتقليد وغيرهما من العوامل التي تحيط بالطفل، فإذا شب في أسرة مرحة فهو مرح طروب، وإذا نشأ في أسرة يجللها العبوس والحزن فهو مكتئب حزين.

الصفات الجثمانية

وثمة أيضا مسألة الأشخاص الذين يولدون بصفات جثمانية معينة، من قصر أو لون أو تشوه، فإن استقبال هؤلاء في مختلف الأوساط يعد العامل الحاسم في تكوين صفاتهم. فإذا تلقاهم وسطهم كأشخاص منحطين فقد تكونت لديهم صفات الرهبة والوجوم وغيرهما مما نعرفه بمركب النقص الجثماني، وإذا نشأوا في وسط لا يعني بهذا النقص الجثماني فإنه تنشأ عندهم صفات أخرى مغايرة للأولى، ويصبحون أشخاصا عاديين.

ومسألة الوراثة ليست عاملا حاسما تمامًا، بل إن البيئة هي التي يمكن اعتبارها أهم عامل في تكوين شخصية الفرد، فهي أما أن تنمي الملكات، وأما أن تضعفها، وأما أن تخلق صفات جديدة.

ويقال أن المستقبل سيشهد تقدما واسع النطاق في هذا الشأن، فإن فن الجراحة والعقاقير الطبية سيسهل إجراء تعديلات جوهرية في عقل الإنسان، والعمل على صقله في الاتجاهات المطلوبة، حتى في حالة وجود تأثيرات عميقة للوراثة.

هل وصلت إلى النضج الكامل ؟

يدلك تاريخ الميلاد عما عشت من عمر، ولكن عواطفك وعقليتك كثيرًا ما تخالف مظهر عمرك. فإنك ترى أحيانا شبانا أو شابات يتصرفون مثل الأطفال، وصغارًا يتصرفون مثل الكهول. فهل أنت واحد منهم؟

إن الأسئلة التالية تتيح لك الفرصة لتختبر شخصيتك، ولتعرف مدى تناسبها مع عمرك، وكل ما أنت مطالب به هو أن تجيب على الأسئلة التالية على السطر المنقط أمام كل سؤال بكلمة لا أو نعم. وعندما تتم الإجابة على الاختبار، انتقل إلى صفحة ٧٠ وأعط لكل إجابة الدرجة المقدرة لها من ناحية دراسة الشخصية، وينطبق هذا الاختبار على الإناث والذكور على السواء.

نعم أو لا

١- هل أنت متردد كثير التقلب في أهدافك ومراميك؟

٢- هل تتغير طباعك دائمًا في هبوط وارتفاع بين المرح والانقباض؟

٣- هل أنت كثير الحساسية بمظهرك شديد الثقة به؟

٤-هل يصيبك الملل والسأم غالبًا فتريد الهرب من كل شيء؟

٥- هل ترهقك فكرة أنك إنسان فاشل كل الفشل أو غير صالح أو إنك شخص له أهميته؟

٦-هل تستطيع المعيشة بعيدًا عن أقاربك وعائلتك دون أن تشعر بوحدة قاسية؟

٧-هل تفكر في توفير أحسن صحبة مسلية لرفاقك من الجنس الآخر؟

٨-هل تخشى أن تترك وحيدًا في العالم محرومًا من أفراد عائلتك المقربين؟

٩-هل تجد متعة في مساعدة الآخرين؟

١٠-عندما تسير الأحوال في طريقها السيئة، هل تميل إلى لوم أناس آخرين؟

١١-هل تميل إلى فقد هدوئك والتفوه بألفاظ جارحة؟

١٢- عندما لا يهتم بأمرك أي إنسان لمدة طويلة فهل تتألم أو تغضب؟

١٣- هل تخترع قصصًا أو تبالغ في حوادث تصورك كشخص محبوب؟

١٤- هل تحب أن تكون شخصًا غريبًا متحفظًا وتقص في تؤدة نوادر غريبة؟

١٥- هل تكون سعيدًا جدًا عندما ترتدي أحسن ملابسك، أو عندما تظهر في أحد الأماكن المترفة بصحبة رفيق جميل؟

١٦- هل تعمد إلى الكذب غالبًا عندما تجد نفسك في مأزق حرج أو تفضل الاعتراف بخطئك؟

١٧- هل تميل إلى جعل الآخرين يكذبون نيابة عنك؟

١٨ -هل تتصرف بغلظة لتبين للآخرين إنك لست هدفًا سهلا؟

١٩-هل أنت حساس في المسائل الجنسية تخشاها لأنك لا تستطيع السيطرة على عواطفك، أو لأنك تتوهم أنها لا تستهويك من الناحية الجسمانية؟

٢٠-هل أنت دائمًا عطوف مخلص للآخرين؟

٢١-هل تثق في قدرتك على شق طريقك في الحياة ثقة حقيقية؟

٢٢- عندما تسير الأحوال على غير هواك، هل تتولاك أحيانًا نوبات غضب؟

٢٣-هل يبدو لك أن الناس غالبًا ما يتناولون سيرتك بالحديث في غيابك فيضحكون ويسخرون ويتهكمون عليك؟

٢٤-هل أنت في حالاتك العادية عصبي غاضب أو كثير القلق؟

٢٥-هل أنت غيور من الشخص الذي تحبه وترى أن تعبيره لك من إعجابه بك أقل مما يجب أن يكون؟

عن كتاب "اعرف شخصيتك"، لهارولد هارت

حلل نفسك

وإذا أردت أن تحلل نفسك تحليلاً دقيقاً، فانفرد بها، وأجب على الأسئلة التالية كتابة وفي صراحة:

(أ) العلل الجسمانية:

١-هل أبالغ في تقدير علتي؟

٢-هل أهتم كثيراً بآراء الناس؟

٣-هل حاولت أن أعالج علتي لأصل إلى ما أريد؟

(ب) الطفل المدلل

- ترى هل ما زلت أحيا في عواطف الطفولة وأحاسيسها؟
- هل أتوقع أن يعاملني الناس معاملة والدي؟
- هل أعد نفسي فريداً ومتميزاً، وأطلب إلى الناس ما يكشف عن أنانيتي؟
- هل أشعر بحنق إذا تجاهلني الناس ولم يحيوني؟

• هل مثلي الأعلى اجتماعي قوي؟

• على أي إنسان أرغب في السيطرة ولماذا ؟

* هل أواجه الحياة في شجاعة وأمل؟

(ج) الطفل المكروه أو غير المرغوب فيه

١-هل أخشى أن يعدني الناس فقيراً؟

٢-مع من أحس بالنقص ولماذا؟

هل توحي إلى ذكريات الطفولة كره زملائي؟-٣

٤-هل أرهب المجتمعات؟

٥-هل أضيق بالحياة؟

٦-هل أحبس عواطفى خوفاً؟

(د) أسئلة عامة:

١-هل أرغب في أن يموت إنسان ما؟

٢-هل أحب أو أكره زوجتي أو زوجي؟

٣-هل أنظر إلى الحياة نظرة اجتماعية صحيحة؟

٤-أي شخص أحب أن يهبط إلى مستواي؟

هذه الصفات الطيبة

وستعرف عند ما تجيب على هذه الأسئلة أو ما يماثلها أي فرد أنت، وعندئذ قو صفاتك الطيبة وأبرزها لأنه لا يوجد إنسان خال من الصفات الطيبة التي تؤهله لتأدية عمل أفضل من عمل سواه، وسيساعدك شعورك بالنقص على زيادة الصقل وزيادة الإتقان، فضيف إلى صفاتك صفات أخرى، وتكتسب مرانا وقوة يدفعان بك إلى النبوغ. وعلى قدر قوة إحساسك بالنقص وشدة إقبالك على العلاج والتعويض، يتوقف نبوغك ولكن حذار من التهويش والادعاء.

إن من يعجز لسانه عن الإفصاح عن مراميه، يستطيع أن يكتسب من الكتابة والتعبير على الورق وسيلة لإطلاق لسانه، ومن الخير ألا يحاول المرء إخفاء علاته، إذ يجب عليه أن يصرح بها، ولا يهتم بمعرفة الناس لها عن طريقه، لأنهم سيعرفونها حتماً، فإن كنت أصم فقل إني أصم، ولا تراوغ فإن الاعتراف بالعيب أول الطريق للتغلب عليه والتعويض عنه باكتساب ملكات وقوى أخرى.

كن وزيراً لماليتك

تلعب المسائل المالية دورًا مهمًا – إن لم يكن الدور الأول – فيما يصيب الآلاف من الناس رجالًا ونساء من هم وقلق واضطراب نفسي يجعلهم ينظرون إلى الحياة نظرة خوف وتشاؤم، وإلى جيرانهم ومعارفهم بل أقاربهم أحيانا نظرة حسد وبغض وكراهية.

ولو أنك تحدثت إلى هذا الفريق من الناس، لقال لك معظمهم أن إيرادهم – لو زيد بمقدار ١٠% فقط، لتبدد قلقهم واضطرابهم وجرت حياتهم على أحسن ما يرام والواقع إن هذا قد يكون صحيحا في بعض الحالات، ولكنه في أكثرها ليس سوى وهم باطل لا نصيب له من الصحة، وقد شهدت بنفسي حالات كانت فيها زيادة الدخل سببا لزيادة المتاعب المادية والاسترسال في الخوف والتشاؤم من الحياة.

إن ما يسبب القلق المادي ليس الافتقار إلى المال الكافي، وإنما هو الافتقار إلى الطريقة المثلى لإنفاق المال الموجود أيا كان.

وأحب أن أؤكد هنا إني لا ألقى هذا القول جزافا، ولكنه قول امرئ طالما ذاق طعم الحاجة والحرمان وصادف الكثير من المتاعب المالية

وغيرها، ولقد كنت في مستهل حياتي أعمل في الحقول مضطرا لكي أعيش عشر ساعات في اليوم، لقاء أجر زهيد. ولقد أقمت عشرين عاما بمسكن حقير لا ماء فيه، وكثيرا ما كانت درجة الحرارة في غرفة نومي به تهبط في الشتاء إلى ما تحت الصفر.

وكثيرا ما كنت أمشي بضعة أميال كل يوم لأوفر أجرة السيارة أو القطار، وكنت أضع بنطلوني تحت فراشي بالليل لأن ميزانيتي لم تكن تسمح بأن أرسله إلى الكواء!.. ولكني رغم ذلك كله، لم أكن أشكو أي قلق أو اضطراب مادي، بل لقد استطعت أن أقتصد من ذلك الدخل المتواضع البسيط.

إن على من يريد أن يتجنب الديون ويتفادى القلق والهموم من الناحية المالية، أن يجعل من نفسه وزير مالية لنفسه، عليه أن يوازن بين إيراداته ومصروفاته، وأن يحاكي المؤسسات التجارية المحترمة في وضع خطة واضحة محددة ينفذها بدقة تامة، للوصول إلى هذه الغاية، ولكن كثيرين منا لا يفعلون ذلك وإن آمنوا بأنه صحيح.

لي صديق يشغل وظيفة مدير لإحدى المؤسسات الكبيرة، وهو من الأكفاء المشهود لهم بحسن تدبير الشؤون المالية، وقد نجحت المؤسسة في عهده نجاحا كبيرًا. ولكنه برغم ذلك، إذا تسلم مرتبه أول الشهر ثم رأى وهو عائد به في طريقه إلى المنزل معطفًا جميلًا معروضًا في أحد المتاجر،

فسرعان ما يشتريه مهما يكن ثمنه، ومهما تكن حاجته إلى المال الذي دفعه فيه.

إنه ينفق بغير حساب ما دامت حافظته عامرة بالنقود. وهذا مع علمه اليقين أن المؤسسة التي يديرها، لو سارت على هذا النسق، لكان مآلها حتما الإخفاق والإفلاس.

قدر دائما، كلما فكرت في المسائل المادية التي تخصك، إنك تدير مؤسسة في نطاق ضيق، وأن المؤسسة الجديرة بالنجاح هي التي تنظم حساباتها، وتوازن بين مواردها ومصروفاتها، وتقتصد جانبًا معينًا من أرباحها لمواجهة مفاجآت القدر، وجانبًا آخر لتعويض ما يستهلك من الأثاث والمباني والآلات، وإليك بعض الملاحظات التي ينبغي أن تتدبرها عند تنظيم حساباتك الخاصة:

١-دون كل ما تنفقه في دفتر خاص

حينما بدا "أرنولد بنيت" معدما، وظل إيراده زمنًا طويلًا الروائي المعروف حياته العملية، وهو لا يتجاوز بضعة جنيهات في الشهر، ولكنه مع ذلك كان يحرص على أن يدون في دفتر خاص تفصيل ما ينفقه، فكان يعرف مصير كل قرش يخرج من جيبه، وهو يقول في ذلك: "لقد أعانني حرصي على تدوين نفقاتي على أن أنظم حياتي، وأعيش في حدود دخلي، دون أن ألجأ يوما إلى الاقتراض، وقد ظللت أمارس هذه العادة حتى بعد أن أثريت".

وقد عرف عن "روكفلر" أنه كان يحتفظ ببيانات تفصيلية عن نفقاته الخاصة، حتى لقد كان يعرف فيم أنفق كل مليم من دخله.

فسجل جميع ما تنفقه بالتفصيل في مفكرة خاصة، ثم ادرسها من حين إلى حين، وسوف تدهش من عظم الأثر الذي سيكون لذلك في حياتك، وربما استصعبت تنفيذ هذه النصيحة أول الأمر، ولكنك لا تلبث أن تعتادها بعد أشهر.

وسوف تعجب حينما تلاحظ مثلا نسبة ما تنفقه في التدخين أو القهوة أو الكماليات إلى ما تنفقه على أولادك، أو عندما تلاحظ نسبة ما تنفق زوجتك في كمالياتها إلى ما ينفق في شراء الأطعمة وغيرها من الضروريات. وسيكون لذلك أثره من غير شك في موازنة ميزانيتك، وتفادي ما تشكوه من الاضطرابات المالية وما يتبعها من اضطرابات نفسية.

وليس ثمة طريقة لتحديد أوجه الإنفاق وتخصيص نسبة من الإيراد للسكن مثلا، وأخرى للملبس أو تربية الأولاد وغيرها من الضرورات؛ فالناس يختلفون في الأمزجة والطباع والميول، ومن هنا يختلفون في تحديد حاجاتهم. وليس الهدف من عمل ميزانية للإيرادات والمصروفات أن تحرم نفسك من متع الحياة وكمالياتها، ولكن المقصود أن تشعر بالاطمئنان الذي يؤدي إليه ولا شك ذلك التنظيم.

٢-تعلم كيف تنفق أموالك بحكمة

وينبغي أن يفكر المرء في الطريقة التي يحصل بها على أكبر فائدة من كل قرش ينفقه، ولا تستصغر شأن المليمات التي توفرها بشراء إحدى السلع بالجملة مثلا بدلا من شرائها بالتجزئة، أو بدفع ثمنها فورا بدلا من دفعه على أقساط.

إن هذه الفوارق التي قد تبدو لك تافهة، تكون في مجموعها مبالغ أنت أحوج ما تكون إليها. كذلك ينبغي ألا تخجل من أن تسأل عن أسعار سلعة ما في عدة متاجر قبل أن تشتريها، ولا تحجم عن استشارة غيرك والإفادة من تجاربهم في هذه الصدد. وإذا كانت المؤسسات الكبيرة الآن تستخدم أخصائيين للانتفاع بهم في الحصول على أفضل أنواع السلع بأقل الأثمان.. فلماذا لا تقوم بهذه المهمة في "مؤسستك" الخاصة؟

٣-عش في نطاق ميزانيتك

كثيرون هم الذين يكدحون في الحياة، لأنهم يندفعون في تيار "التقليد الأعمى"؛ فهذا موظف يرى زميلا له قد اشترى عربة، فإذا هو يستدين ليشتري عربة مثلها أو أفخم منها!. وقد يشتري شاب ثري "فيللا"، فإذا بزوجة أخيه – المحدود الدخل – ترغم زوجها على شراء "فيللا" مماثلة.

إن اقتناء السيارات وسكنى القصور، إذا اقترن بالدين والاضطراب المالي، كان الجحيم بعينه، فليعش كل امرئ في حدود ميزانيته غير عابئ

بالمظاهر التي لا يخدع بها في الواقع سوى نفسه، والتي تكلفه ثمنا باهظًا يدفعه من صحته وأعصابه وهناءته.

٤- احم نفسك من مفاجآت القدر

إن التأمين ميسور – مقابل مبالغ زهيدة – على المرض والحريق والعجز وغيرها، ولست أهدف إلى أن تؤمن على نفسك حتى ضد التوافه كالانزلاق في الحمام، والإصابة بالحصبة الألمانية، كما يصنع كثيرون، ولكني أقصد التأمين ضد المفاجآت التي تخشاها ويسبب لك الخوف منها هما وقلقا. ولا يفوتنك حين تؤمن على حياتك أن تشترط على الشركة أن تدفع لأرملتك وورثتك، القيمة المؤمن عليها، على أقساط شهرية، بدلا من دفعها جملة واحدة، فالواقع أن مبالغ التأمين التي تسلم مرة واحدة إلى ورثة المؤمنين، ولا سيما إذا كانت ثقافتهم المالية محدودة، كثيرا ما تتبدد في بضعة أشهر.

٦-درب صغارك على تحمل المسئوليات

لكي تنشيء أولادك على حب الاقتصاد والتمرس به ينبغي أن تعطيهم منذ حداثتهم مبالغ معينة كل أسبوع بوصفها مصروفات خاصة، على أن يعرضوا عليك حسابات مكتوبة في آخر الأسبوع عما أنفقوه وما اقتصدوه منها، فإذا كبروا، فينبغي أن تشرك كلا منهم في إدارة حسابات البيت فترة من الوقت.

٦- حاول أن تستغل أوقات فراغك في زيادة دخلك

إذا وجدت أنك بعد تحديد النفقات والإقلال من الكماليات، ما زلت عاجزًا عن الموازنة بين الإيرادات والمصروفات، فإياك والاسترسال في القلق والسخط على القدر، ولكن فكر فيما هو أجدى، وتأمل فيما حولك، فستجد أشياء كثيرة يمكن أن تؤديها وأن تكسب منها مبالغ إضافية تعوض العجز في ميزانيتك.

أعرف سيدة على حظ ضئيل من الثقافة، وكانت ظروفها تحول دون خروجها من المنزل، ومع ذلك استطاعت أن تجد عملًا مناسبا تعاون زوجها بإيرادها منه، وذلك أنها كانت تجيد الطهي، فأعلنت عن استعدادها لإعطاء دروس فيه بمنزلها خلال ساعات معينة كل يوم لقاء أجر زهيد. فأقبل على دروسها كثيرات.

وأعرف أخرى كانت تجيد أشغال الإبرة، فاتصلت بمدير أحد المتاجر الكبيرة، واتفقت معه على أن يبيع لحسابها بعض مصنوعاتها. فراجت هذه المصنوعات، وتوسعت هي فيها بأن ضمت إليها طائفة من المعاونات، وسرعان ما أثرت من هذا العمل.

إن الفرص حولك كثيرة، وليس في القيام بعمل شريف تكسب منه – مهما يكن تافهًا – ما يدعو إلى الخجل. ولكن ما يدعو إلى الخجل حقا أن تظل عاجزًا عن زيادة إيرادك ليتعادل مع مصروفاتك.

٧- لا تقامر

إن مبالغ طائلة تذهب كل عام في ميادين السباق وعلى موائد القمار، ولم يحدث قط أن إنسانا كون ثروة من الميسر؛ ففي كل مرة يكسب فيها المقامر يعرض للخسارة عدة مرات.

إذا لم تستطع تحسين مركزك المالي، فلا تنغص حياتك بالسخط واذكر دائما أن معارفك الذين لم تستطع مجاراتهم في زيادة الدخل ورفع مستوى المعيشة من حيث الملبس والمأكل وما إليهما، قد يكونون أكثر منك متاعب وهموما، لأنهم لا يستطيعون أن يحاكوا آخرين من معارفهم في طريقة معيشتهم، ثم أذكر أن كثيرين من مشاهير الرجال، لم تخل حياتهم من المتاعب، فلنكولن، ووشنجتون – مثلا – اضطرا إلى استدانة بعض المال لكي يستطيعا السفر لحضور حفلات تنصيبهما رئيسين للولايات المتحدة الأمريكية.

هذا، والدنيا لا تدوم على حال واحدة، ولكنها اليوم عسر وغدا يسر. وهكذا يقول "سنيكا" الفيلسوف: "إذا كان ما تمتلكه اليوم، يبدو في نظرك ليس كافيا لك، فالغالب إنك ستكون شقيا ولو ملكت العالم أجمع.

اذكر دائما أنك لو ملكت جميع أراضي الولايات المتحدة ومصانعها ومؤسساتها، فإنك لا تستطيع أن تستمتع من الطعام والملبس والسكنى وغيرها بأكثر مما يحتاج إليه شخص واحد هو أنت.

...

نقلا عن ديل كارنيجي

نم قليلًا، وعش طويلًا

كم ساعة تحتاج إليها في نومك؟

لقد اتفقت آراء الأطباء وعلماء النفس على أن النوم أهم ضرورات الجسد، وأنت وحدك الذي تستطيع أن تحدد مقدار حاجة جسمك إلى الراحة، ليؤدي عمله على أكمل وجه، ولكنا سنعرض لك هنا بعض الحقائق التي كشف عنها التجارب العلمية.

يحتاج الشخص العادي في نومه إلى عدد يتراوح بين ٥ و ٩ ساعات يوميا، وفي حالة الأفراد الأصحاء تقل هذه الفترة إلى سبع ساعات، أما إذا زادت على تسع كانت هذه زيادة لا مبرر لها، بل إن تأثيرها قد ينقلب ضررا على الشخص، مثلها في ذلك مثل التخمة في الأكل تمامًا، وقد تبين بالتجربة أن أفضل مدة ينامها الشخص العادي يجب أن تتراوح بين ثماني ساعات وتسع ساعات إلا ربعا، إذ أنها تكون كافية لأن تولد عند الشخص الشعور بالنشاط الذي يمكنه من أداء عمله بأقل مجهود، وتحفظ مجهوده الذهني سليما غير متعب ولا مكدود.

على أن الظروف قد تضطر بعض الناس فتمنعهم من النوم ثماني ساعات متصلة، وهؤلاء ينصحهم الأطباء بأن يناموا دفعتين، كل منهما

ثلاث ساعات، ويؤكدون أن المدة كافية، لأن أكبر فائدة تعود على الجسم من النوم إنما تكون في الساعتين الأولتين.

وهناك فريق من الناس ينامون مدة كافية، ومع ذلك فإنهم يشعرون بحاجتهم إلى النوم مدة أطول، وخاصة في الأيام التي يبذلون فيها مجهودًا جسمانيًا كبيرًا.

ويعلل علماء النفس حالة هؤلاء بأنهم يتهربون بطريقة آلية من متاعب الحياة وقسوتها ومشاغلها.

ويعتقد الأطباء أن في تنظيم أوقات النوم فائدة قد تعادل، بل قد تفوق، في أثرها، تلك التي نجنيها من المدة التي ننامها.

وينصحون دائما بأن يكون لكل شخص "روتين" خاص يحافظ عليه دائما، وهم في ذلك يدلون بالاقتراحات والإرشادات الآتية:

١- لا تحاول أن تستغرق ثانية واحدة في النوم، بعد أن تستيقظ مستريحًا

٢- لا تنم أكثر مما تعودت، لأنك لن تفيد من ذلك شيئا، وإلا فأنت تتهرب من مواجهة الحياة.

٣- إذا لم تنم مدة كافية فلا تجهد نفسك في أي عمل جسماني، لأن الثابت أنك تستطيع أن تنتج محصولا أكبر، بمجهود أقل، إذا أعطيت جسدك الفرصة الكافية للنوم المريح.

٤- لا تؤجل النوم مادام يقبل عليك، ولا تتناول حينئذ أعمالًا مجهدة، لأنك بذلك تتعب نفسك إلى الحد الذي قد يصعب فيه عليك أن تنام.. ويجدر بأبنائنا الطلبة، الذين يقع الكتاب من أيديهم عدة مرات في أثناء المذاكرة، ثم يلتقطونه ثانية ليتموا مذكراتهم، أن يقرأوا هذه الفقرة، وأن يفهموا أنه لا فائدة من المذاكرة والجسم مجهد مرهق.

٥- لاحظ، وحلل، وحافظ على احتياجاتك الشخصية في موضوع النوم، لأنك الوحيد الذي يمكنه أن يكتب لنفسه التذكرة الطبية المناسبة.

٦- لا تنم عقب الأكل مباشرة، حتى لا تراودك الأحلام المزعجة.

٧ - حاول دائما أن تنام في غرفة طلق هواؤها، على ألا يكون فيها أي تيار.

٨- تثاءب، وتمدد، وتنفس بعمق قبل أن تنهض من الفراش.

٩ - لا تسدل ستائر النوافذ قبل ذهابك إلى الفراش، لأن ضوء الصباح، إذا وقع على أجفان العيون تدريجيا، ينبه مراكز الأعصاب.

١٠ - تناول كوبا من عصير الفواكه، أو من الماء، حالما تفتح عينيك في الصباح.

أنت شاب دائما

إن الاكتشافات الغذائية العجيبة تساعدك على أبعاد الشيخوخة التي قد تبدأ قبل أن تصير مسنا بزمن طويل.

يشير فن التغذية الجديد الممتاز الذي ترتب على كشف الفيتامينات الصناعية إلى أن الشيخوخة ليست في حاجة منذ اليوم لأن تعد استخفاء محزنا عن عالم الوجود. واليوم يحدونا أمل "كيميائي" في أنها يمكن أن تصبح بالنسبة للكثيرين فترة نشاط وإنتاج في حياتهم.

وإنا نعرف أن الوقت الذي ينبغي أن نعمل فيه على إبعاد الشيخوخة لابد أن يكون قبل أن يتقدم بنا العمر فعلا. والشيخوخة تبدأ في تسللها إلينا حتى قبل بلوغنا سن الثلاثين.

وقد كشف علماء التغذية الستار عن الحقيقة العجيبة التالية: من صادق القول أننا نتكيف طبقا لما نأكل وعلى الرغم من ذلك فإن ما نأكله – بينما تبدو عليه الكفاية – قد يعني شيخوخة الكثيرين منا قبل أوانها.

ولكنا إذا نستغل ما بين أيدينا من معلومات كيميائية حديثة يمكن أن نعكس هذا الحدث، والفيتامينات الصناعية هي مفاتيح هذا الطريق العكسي وهناك أمثلة قليلة على ذلك.

شعر أحد رجال الصناعة رغم جودة غذائه بالشيخوخة وشاخ فعلا قبل أوانه، فعانى ألما بدا كأنه التهاب مزمن معجز بالأعصاب، وقد أزالت كربته وأعادت له نشاطه حقن من أحد فيتامينات مجموعة (ب) هو (الثيامين). وامرأة متوسطة السن كادت ترسل إلى مصحة عقلية لإصابتها بأعراض "عته الشيخوخة" استعادت قواها العقلية سريعا بعد بضعة حقن – بكميات كبيرة – من فيتامين آخر من المجموعة نفسها هو (النياسين).

وأستاذ بكلية الطب يعرف ماذا يأكل، وعلى الرغم من ذلك أنذره التهاب في عينيه بعمى وشيك، وقد أعاد له قوة أبصاره فيتامين ثالث من المجموعة ذاتها هو (الريبوفلافين).

وقد عزز هؤلاء المرضى شفاءهم بإضافتهم الفيتامينات إلى طعام على مستو غذائي عال، ولكن لم اقتضت الضرورة هذه الفيتامينات الزائدة؟ إن الفيتامينات الصناعية تجانس تلك التي توجد بصفة طبيعية في طعامنا، فلم حاجتنا لأن نزيد منها؟

إن في مثل حالات البرء الباهرة السابقة الذكر الجواب على ذلك.

فحتى في أفضل الأغذية قد توجد الفيتامينات بنسب هي الحد الأدنى لها، ويحتاج بعض الناس بسبب طبيعتهم الكيمائية لقدر من الفيتامينات يفوق كثيرا ما يحتاج إليه غيرهم. وكلما تقدمت بنا السن زادت حاجة غالبيتنا إلى الفيتامينات بسبب ضعف قدرتنا حينئذ على امتصاصها واستغلالها، ولذا فإن الغذاء الذي يكفي فردًا من الأفراد قد لا تكون فيه الكفاية لغيره.

ويندر أن ينحصر الجوع الخبئ للفيتامينات من مجرد واحدة من هذه المواد الكيميائية. وخلال بحث فريد، استغرق عشرين عامًا، فحص الدكتور توم د. سبايز ومساعدوه ٥٧٠٠ من المرضى المزمنين في برمنجهام بمنطقة الاباما. وقد بلغ الضعف عند ٨٩٣ من هؤلاء المرضى حدا انقطع معه أغلبهم عن العمل السنين الطوال.

كان المرضى خالين من السل ومن علة القلب ومن الأمراض المزمنة المعتادة، استبعدت كلها بتشخيص كامل إكلينيكي ومعملي. وكانت شكاة المرضى مستخفية تحت ستار أعراض هضم وتوعكات عصبية وعقلية، وكانوا في حالة انحلال جسماني ومعنوي وبدت عليهم أعراض الشيخوخة من سن الثلاثين وما بعدها.

وقد اشترك المرضى بأجمعهم في إصابة واحدة هي (الهبوط الغذائي) تسببت عن نقص بضعة فيتامينات، وثبت هذا بعد أن اختفت الأعراض شيئا فشيئًا كرد فعل لفيتامين خاص.

وأقبل رجال البحث الطبي ببرمنجهام ينشدون البرء الكامل لمرضاهم الثلاثة والتسعين والثمانمائة بأجمعهم الذين أعجزهم الهبوط الغذائي فأطعموهم أغذية غنية في بروتيناتها وفي فيتاميناتها الطبيعية وأملاحها المعدنية معززة بكميات كبيرة من الفيتامينات الصناعية وأضافوا إليها مسحوق خميرة الخمر المجففة وخلاصات الكبد، وذلك لتزويدها بمواد كيميائية ما زالت مجهولة وكان هذا الإجراء الذي ينشدون به استرداد العافية لأولئك المرضى الضعاف، والذي بدا مستحيلًا، اختبارا خشنا للفن الجديد.

وأحرز أخصائيو التغذية نصرا فقد عاد كل مريض لأداء عمله الكامل في المناجم وأحواض السفن ومصانع الصلب وإدارة البيت والمزرعة. وكان ضمن المرضى ٤١ من الشبان ضحايا الشيخوخة المبكرة وهم الآن على درجة من النشاط تؤهلهم للخدمة العسكرية بأوسع مداها. وكانت أغلبية المرضى قد أرسلت إلى العيادة الغذائية بعد إذ نفض عنها الأطباء أيديهم كحالات لا أمل فيها. وشجع خلاص هؤلاء المرضى عديدا من الأطباء المعالجين، وشهدت حيويتهم الجديدة بأن حدوث الشيخوخة المبكرة يمكن أن يعكس.

كيف تقوم الجرعات الكبيرة من الفيتامينات بهذه المعجزة؟ إن سرها الكيميائي مازال غامضًا على الرغم من الاعتقاد السائد أن لهذه المواد الكيميائية الحيوية أهمية رئيسية في تزويد كل خلية جسمانية بنشاطها الصحيح. والكبد ذلك المعمل الفريد الذي يدير دفة هيكلنا الكيميائي

تبدو حاجته بصفة أساسية لكمية ضافية من كل الفيتامينات، وعلى الأخص فيتامين مجموعة – ب– المسمى (كولين).

وخلال العقد الرابع من القرن الحالي قام الدكتور تشارلز هـ. بست في تورنتو، وهو الحائز مع بانتنج على جائزة نوبل لاكتشافهما الأنسولين، بتغذية حيوانات التجارب على طعام ينقصه هذا الفيتامين بالذات (الكولين) فامتلأت أكبادها بالدهن هو العدو الأكبر للنشاط الكيميائي السليم في هذا العضو وحدث أيضًا تدمير كبير في الأوعية الدموية بالكلى والقلب والمخ. وعندما أعطى الكولين بكميات كبيرة زال الدهن عن الكبد وردت البلية.

ويعتقد الدكتور تشارلز جلن كنج مدير المؤسسة الغذائية بمدينة نيويورك أن اكتشاف الدكتور بست يزودنا بالأمل في كفاح العلل المعجزة والقاتلة التي تضرب ضربتها في أواسط العمر كالذبحة الصدرية ونزيف المخ ومرض الكلى والتي يبدو ارتباطها بصفة أولية بتراكم الدهن في الكبد.

ومن الحقائق المرة أن الفيتامين المزيل للدهن (الكولين) يوجد حتى في الغذاء الوفير بكميات تقرب من حده الأدنى.

وتساعد جرعات كبيرة من الكولين على الإقلال من نسبة وفيات تليف الكبد، وقد تمكن الدكتور فردريك ستايجمان من شيكاجو عند علاجه سلسلة من الحالات بلغ عددها ٢٤٧ من أن يهبط بنسبة الوفيات من ٤٨% إلى ١٥.٦% وذلك بإضافة الكولين وغيره من الفيتامينات

التي تزيل الدهن إلى غذاء غني بالبروتين والكبد وخميرة الخمر المجففة والفيتامينات.

وجهت هذه الانتصارات العلاجية سؤالا لم يكن منه بد، لم لا نزود غذاءنا اليومي بكميات وافرة من الفيتامينات؟ إن أخصائي أمراض الأطفال وغيرهم من الأطباء يصفون لأطفال اليوم الفيتامينات بانتظام وذلك ليجعلوا مستواهم الصحي أعلى بكثير مما كان عليه الصغار منذ جيل من الزمان. لم أذن الظن بأنه لا داعي لهذه الكميات الإضافية من الفيتامينات في طور البلوغ وما بعده؟

السبب الرئيسي هو الثقة في فضائل الغذاء المتوازن ويبتسم عدد كبير من الناس، ومن بينهم بعض الأطباء، مدعين أن ما يذكر عن أثر تناول الفيتامينات بكثرة ما هو إلا محض خيال. وهم يقولون: انظر إلى أولئك العجائز في سن الثمانين وكأنهم كرات من نار برغم عدم تناولهم أي فيتامين صناعي! وهم يتناسون أن هؤلاء الأفراد هم المحظوظون الذين سمحت لهم طبيعتهم الكيميائية بأن يكتسبوا كل الفائدة من الغذاء المتوازن أهو حقا خيال؟ لم إذن يعمد المزارعون اليوم إلى تعزيز غذاء دواجنهم وماشيتهم بالفيتامينات والأملاح المعدنية والهرمونات بشكل منتظم؟ هم يفعلون ذلك لان هذا الإجراء قد حسن صحة حيواناتهم الأليفة تحسينًا كبيرًا. فهل هذا التحسين الذي أحدث ثورة في الفن الزراعي يرجع إلى خيال أبقارنا ودواجننا؟

هناك عقبة أخرى تعوق استغلال الآدميين للفيتامينات استغلالا مستديما، فقد اعترضوا بأن الفيتامينات الإضافية المطلوبة كثيرة النفقات. ولكن لتذكر أولئك الـ ٨٩٣ الذين شاخوا قبل أوانهم ثم من بعد هذه التجربة الأولى آلاف الأفراد الذين عادوا لأعمالهم بفضل الفيتامينات التي أضيفت إلى غذائهم المتوازن.

لقد كانت تكاليف هذه المواد الكيميائية التي احتاج إليها كل فرد استعاد حيويته في تجربة برمنجهام أقل من ثمن علبة سجائر في اليوم.

يقول الدكتور سبايز: "الطريق الكثير النفقات في استخدام الفيتامينات هو أن تتجنبها فتصاب بالارتباك الغذائي ثم تفقد وظيفتك". وطريقك لتحتفظ بنفسك مواطنا منتجا مستقلًا هو أن تبادر إلى طبيبك ليستبعد الأمراض الخطيرة الأخرى ثم يصف لك هذه المواد الكيميائية الفعالة التي ستساعد على إطالة فترة حيويتك المنتجة.

وكثيرا ما يتجنبون اللبن الكامل، وهو طعام ممتاز، بسبب علو نسبة الدسم فيه أما اللبن المخيض فقد لا يستساغ رغم غنائه بالبروتين.

ويذكر الدكتور سبايز، في تقريره عن علاجه مئات الأطفال الذين ظهرت عليهم بوادر السن قبل الأوان، شيئا عن نجاحه في استخدام مستحضرات اللبن المجفف خالي الدسم. وهذه المستحضرات تذوب للتو في الماء وهي غنية بالبروتين والفيتامينات والكالسيوم. واللبن المحضر منها مستساغ الطعم ويمكن استخدامها في طهو الطعام.

وتعزيز الغذاء المتوازن لا يكفي في حد ذاته لصد كافة الأمراض، ولكنه يساعد الجسم على مكافحتها والتخلص منها. ومنذ سبعة عشر عاما رفضت شركات التأمين طلب رجل أعرفه في سن الخمسين فقد كان ضغط دمه عاليا وحركة قلبه غير طبيعية، وكان الفساد قد تطرق إلى كبده ولكنه بعد أن عولج بغذاء غني من البروتين والفيتامين وبخلاصة الكبد قبلت شركات التأمين طلبه في عام ١٩٥٥ وهو في سن الخامسة والستين.

وأذكر حالة عامل في سن الثامنة والخمسين نحي عن العمل أثر جراحة استئصال البروستاتا تبعتها علة بالقلب، كان علاجه غذاء غنيا بالبروتين مع كميات كبيرة إضافية من الفيتامين وجرعات يومية صغيرة من النستوستيرون.. وهو اليوم في سن التاسعة والستين يعمل ما بين ثماني وعشر ساعات يوميا لا يكاد يبدو تعبا وهو حرك يقظ يتصرف تصرف من لم يبلغ من عمره الخمسين. ويجابه آلاف الأطباء حالات مشابهة أثناء ممارستهم المهنة.

ويقول الدكتور هاري بنجامين من مدينة نيويورك: "ليس هناك من علاج للشيخوخة ولا يتجنبها إلا أولئك الذين يقضون في شبابهم، ولكن في مقدورنا اليوم أن نزود أعوامنا بالحياة كما نزود حياتنا بالسنين.

....

ملخصة عن "توديزهيلث" – بول دي كرويف

تجنب عشرين شيئًا

هناك أشياء إذا كنت تتجنبها فأنت ناجح في حياتك أو من المؤكد أن تنجح فيها، فراجع تصرفاتك واعرف بينك وبين نفسك أيها تدع وأيها تأتي، واجتهد أن تنصرف عنها جميعًا.

هذه الأشياء هي:

١- تجنب الغضب، فإن الرجل الكثير الصخب تفوت عليه فرص كثيرة.

٢-لا تتمن المستحيل. اجعل مطامعك عالية ولكن ممكنة.

٣-حذار أن تخاف سخرية الناس منك. افعل ما تعتقده ولا تخش شيئًا.

٤- احذر القول "إن إرادتي ضعيفة" فإنك إن فعلت أوحيت إلى نفسك بالضعف.

٥-لا تظن أن الرجل العنيد رجل قوي الإرادة، فإن العناد كثيرًا ما يكون علامة ضعف.

٦-لا تخش الفشل، فإن الخوف يحول بينك وبين الإقدام وهو أول مراحل النجاح.

٧- لا تعتمد اعتمادًا تاما على آراء الآخرين. اعمد إلى الصواب واعمله.

٨- لا تركن إلى اليأس. تحاش الظن بأن متاعبك لا حل لها.

٩- اهتم بذاكرتك. واحذر الإكثار من القول بأنك تنسى، فإن هذا يزيد الأمر سوءًا.

١٠- عش عمرك وكأنك شاب. اطرد الشعور بأنك كبرت. إن العمر هو عمر العقل، فاحتفظ بشبابه.

١١- اذهب دائما إلى أصول المسائل، لا تأخذ بظواهرها.

١٢ - إذا قررت فامض. لا تتردد.

١٣ - إننا نحصد ما زرعنا. ضع هذا جيدًا في عقلك. احذر أن تنساه.

١٤ - لا تحاول أن تهرب من متاعبك.. واجهها بشجاعة.

١٥- حاول أن تحل مشاكلك في وقتها. لا تؤجلها فإنها قد تزداد تعقيدًا.

١٦ -إذا بذلت غاية جهدك ولم تنجح، فاعلم أن هناك جهدًا آخر لابد أن تبذله. لا تسكت.

١٧- لا تبالغ في همومك. لا تظن أن حظك أسوأ من الآخرين. اعرف أن هناك ملايين أسوأ منك.

١٨- لا تندب الماضي فإنه لن يعود، ولكن عواقبه السيئة يمكن أن تتعدل.

١٩ - تجنب صديق السوء فإنه إن لم يضرك، ينشر الغبار على سمعتك.

٢٠- لا يهمك أن يغضب الناس. لا تعد إلا بما تستطيع أن تفي به.

هل أنت عرضة للأفكار المزعجة؟

أصبح الكثيرون منا في هذا العصر الذي تعددت فيه مشكلاتنا، وتعقدت أسباب الحياة الاجتماعية عرضة للأفكار المزعجة تنغص عليهم حياتهم، وتكاد تقلبها هماً وشقاء، نتيجة لتفكيرهم الدائم فيما يعترضهم من مشكلات، ويواجههم من متاعب ومصاعب. وجدير بكل فرد منا أن يتناول نفسه، فيدرسها ويحللها، ليعرف ما إذا كان هذا التفكير يجرفه غالباً في تياره؛ فإذا كان الأمر كذلك، فقد وجب عليه أن يسعى إلى التغلب عليه، حتى لا يفسد حياته بيديه.

وفيما يلي اختبار يوضح لك أي أنواع الناس تنتمي إليه، وعليك أن تعطي نفسك ٥ درجات لكل إجابة "نعم"، فإذا زاد المجموع على "٧٥" فأنت تتميز بشخصية جيدة متزنة، يمكنها السيطرة على عادة الانزعاج وإذا كان محصولك يقل عن "٣٠" درجة فعليك أن تغير نظرتك إلى الحياة، وألا تتهرب من المشكلات، بل عليك أن تواجهها، وأن تحاول حلها بروح من الثقة التي يمازجها التفاؤل.

وإذا كان مجموع درجاتك عن الإجابات العشر الأولى، أكبر منه في الإجابات الأخيرة، فإنك تعد شخصاً مرحاً، تقابل الحياة بابتسامة دائماً، وفيما يلي هذه الأسئلة:

١–هل تعتقد أنه من الممكن أن تعيش سعيداً في مستقبلك، كما كنت في أيام طفولتك؟

٢–هل تستطيع أن تقول صادقاً أنك لا تفكر في أخطاء سابقة، أو فرص ضائعة؟

هل تتمتع بصحة جيدة؟–٣

٤–هل تصدق عادة ما يذكر عن محاسن الناس أكثر مما يذكر عن مساوئهم؟

ألا تشعر بميل نحو إبراز الهفوة الصغيرة في صورة كبيرة؟–٥

٦–هل تكسب أصدقاء بسهولة؟

٧–هل تمارس أي نوع من الألعاب الرياضية؟

هل تتسامح مع الآخرين في أخطائهم؟–٨

٩–هل تستطيع أن تنقد نفسك نقداً صادقاً بالنسبة إلى الناس، دون أن تشعر بالحنق والغيظ؟

هل تنتهي متاعبك الصغيرة بأن تقبل عليها بروح مرحة، محاولاً حلها؟

١٠–هل كونت لنفسك آراء نهائية عما ترغب في حياتك؟

١١-عندما تعترضك بعض المعضلات، هل تحاول أن تفكر فيها وتدرسها مرة واحدة فقط؟

١٢-هل تنظر إلى الأخطار والمصاعب التي تعترضك كأنها فرصة لك تجرب فيها مقدرتك وقوتك؟

١٣-ألديك الثقة الكافية في ميلك ومقدرتك على تحصيل العلم؟

١٤-هل تقبل المسئولية وتتحملها دون أن تخاف منها وتخشاها؟

١٥- إذا كلفت أداء واجب ثقيل، فهل تفضل أن تقوم به في الحال دون تأخير؟

لنتعلم كيف نحب

لنتعلم كيف نحب كل ما هو خير، وكل ما هو حق، وكل ما هو جدير بالإعجاب. وليس ثمة إنسان غير جدير بالمحبة إذا نحن جعلنا بيننا وبينه لوناً من الألفة والانسجام. ولعل أفكار اشد معارفنا جهلاً، تثير – لو أنها عرفت – إعجاب أكثرنا علماً وحكمة. وإذا نحن أمعنا النظر في المناحي الطيبة من نفوس أصدقائنا، لقامت الألفة وحسن التفاهم بيننا وبينهم. وكلما أمعنا في كشف محاسنهم، ازداد حبنا لهم وإعجابنا بهم. ولا يمكن لنا أن نأمل في حياة مؤتلفة متوافقة إذا لم نكن نحن أنفسنا موافقين مؤالفين. فإذا استطعنا تنمية الاستحسان في قلوبنا، بدل التحامل، ألفينا الحياة سهلة رضية، كالسباح الذي يمضي مع التيار، والآخر الذي يسبح ضده.

إن ما يبدو حولك من مظاهر لا ترضيك، ترجع غالباً إلى ضعف قدرتك على الحب والإعجاب، وإلى عجزك عن خلق روح من التوافق فيما بينك وبين ما يدور حولك.

امض إلى مكان هادئ، وادخل إلى نفسك وسائلها: هل أنت تنظر إلى معارفك بعين الرضى؟ وهل تحاول أن تكشف عن النواحي الطيبة الخيرة في نفوسهم؟ وهل ترى جوانب الإشراق في طباعهم؟. أم أنك تنظر إليهم بعين ساخطة لا ترى غير العيوب!؟

وواجباتك اليومية، أتراها مجالاً لاكتساب الخبرة والتقدم؟ أم لا تلمس منها سوى الجوانب الصعبة المعقدة؟

فإذا صدقت نفسك الإجابة، ورأيت أنك لا تنظر بعين الحب والرضى إلى من حولك وما حولك، وجب أن تعترف بأنك مخطئ بتنمية ميول وأفكار تجعل حياتك كفاحاً ضد التيار، بدلا من أن تجعلها هانئة رضية كلها الوئام. كيف ترجو البشر وأنت تجد في كل عمل معنى للحزن والأسى، وأنت لا تسمح لذهنك إلا بالتفكير المعادي لكل شيء؟

إذا كان هذا أمرك في الماضي، فقد آن لك أن تتغير. ابدأ حالاً في تنمية الحب في قلبك، التمس في كل إنسان وفي كل شيء ما يفعم قلبك بالحب والبشر والإعجاب. فإذا فعلت، فكل شيء حولك قد تغير وتبدل.

وإذا أنت ترى عدو الأمس صديق اليوم، وإذا المصاعب تبدو هينة لينة. وإذا الهموم والأكدار تخف يوماً بعد يوم، لتحل محلها أسباب البهجة والانشراح، وإذا محاسن الناس تزداد وضوحاً لك كلما أمعنت في التماسها وإذا واجباتك اليومية لذيذة مسلية طالما أنت تبحث عن نواحي المتعة والتسلية فيها، وإذا الحياة تفتح لك جوانبها المشرقة السعيدة.

هذا كله راجع إليك وحدك، فأنت تستطيع أن تعيش في وئام أو في خصام.. أن تحب أو تكره أن تكون خيراً شجاعاً نبيلاً مبسوط الرزق، أو أن تكون خسيساً مقتراً عليك، يزداد كره الناس لك عاماً بعد عام.

وأخيرا لا تنتظر الشكر مقابل المعروف

إن الإنسان كائن جحود، لكنك تستطيع أن تجد جزاءك فيما تشعر به من السعادة الذاتية بفعل المعروف.

هكذا يقول ديل كارنيجي في هذا المقال.

قابلت منذ مدة وجيزة أحد رجال الأعمال، فوجدته يتميز غيظا من أمر نغص عليه حياته، وكان بعض أصدقائي قد أسر إلى أن هذا الرجل سرعان ما ينفجر بالشكوى إلى أي رجل يتعرف به. وهذا ما حدث بالفعل فإنه لم يكد يمضي ربع ساعة من تعارفنا حتى كان يبثني شكواه من قلة الوفاء بين موظفيه.

وعلى الرغم من أن الحادث الذي كشف له هذا كان قد مضى عليه أحد عشر شهرًا، فإن ألمه منه كان من الشدة بحيث لم يكن يتكلم في شيء آخر.

ومن حكم كونفوشيوس حكيم الصين القديمة "إن الإنسان في حالة الغضب كالإنسان الممتلئ جسمه بالسم" وقد كان ذلك الرجل في ثورة نفسية جعلتني أشفق عليه من كثرة ما يملأ جوفه من السموم. إن الإنسان يحيا حياته في هذه الدنيا مرة واحدة. وهذا الرجل كان قد قضى من حياته

نحو ثلثها، ومع ذلك فقد كان من المؤلم حقًا أنه لم يكن يستطيع أن يتمتع بالحياة ما السبب في هذا؟ السبب أنه لم يكن يفهم الطبيعة البشرية، فإنه أخطأ بانتظاره الشكر من الناس كأنه لم يقرأ تاريخ حياة الرجال.

إن المسيح أبرأ عشرة رجال من مرض الجذام، فلم يكلف غير واحد منهم نفسه عناء شكره. ولو قرأ تاريخ حياة الرجال لعلم أن لنكولن رفع كثيرًا من الرجال إلى ذروة القوة والنفوذ، فلم يشكره واحد منهم، وإن كولمبس كشف عالمًا جديدًا فنال مقابل ذلك الحقد والسخط، والأغلال، وإن كونفوشيوس خدم الملوك بالصدق والإخلاص فكان جزاؤه الطرد والفقر المدقع حتى الممات.

ومع كل ذلك، ومع وجود كل هذه الشواهد على الطبيعة البشرية أمام عيني صاحبنا رجل الأعمال المشار إليه، فقد بقي قرابة العام يحرق نفسه كمدًا ويسخط على الدنيا وما فيها من بني البشر لأن موظفين عنده لم يقوموا بشكره على هبات ومكافأت قدمها لهم.

ماذا، لو أن هذا الرجل خلا إلى نفسه وسألها السبب في هذا الجحود يصدر من موظفيه بدلا من إحساسه بالمرارة والإهانة؟

لماذا؟ لفظ من أهم الألفاظ في قاموس اللغة.

ذلك الجحود من موظفيه، فربما كان هناك من بين أصحابه من يستطيع تقديم الجواب أو ربما كان من بين موظفيه أنفسهم من يسره أن يتبرع له بالجواب.

فقد يكون السبب أنه يبخسهم أجورهم ويكلفهم من العمل فوق طاقتهم إلى حد أنهم عدوا المكافآت حقًا من حقوقهم ولم يعتبروها هبة، وقد يكون السبب أنه لا يحسن استقبالهم فلم يجرؤوا على لقائه لتقديم الشكر له، أو أنهم موقنون أن الدافع له على الهبة ليس الرغبة في إظهار تقديره لخدمات موظفيه بل رغبته في الظهور بمظهر الرجل العظيم، أو قد يكون السبب أن ذلك المبلغ الضخم كان سيدفع لمصلحة الضرائب على أي حال، أو قد يكون السبب أن الموظفين كانوا يعتقدون أنهم يستحقون أكثر مما تبرع لهم به، أو أنهم كانوا أنانيين غير مهذبين؟

إن رجل الأعمال قد اعتبر نكران الجميل إهانة موجهة إلى شخصه، وهذا خطأ من السهل على أي إنسان الوقوع فيه، ولكن الجحود نادرًا ما يقصد به الإهانة، إذ الأغلب الأعم أنه نتيجة السهو أو الأنانية أو قلة الاهتمام أو نقص التهذيب.

ثم إن رجل الأعمال هذا قد ارتكب خطأ كبيرًا بانتظار الجزاء من غيره بدل أن يبحث عنه في قرارة نفسه، فجعل سعادته رهنًا بالشكر الذي كان ينتظره – بل ويتطلبه – من غيره، وهذا خطأ كبير، قل أن يفوقه خطأ آخر في هذا الوجود.

تشكو من الوحدة

أعرف كذلك امرأة لا تنقطع عن الشكوى من الوحدة، ومن يدري لعلها فعلا تحس الوحشة، فإن أحدًا من أقاربها لا يريد أن يراها. ولكنك إذا زرتها تظل الساعات الطوال تحدثك بما فعلت من أجل ابنتي أخيها في طفولتهما، حيث سهرت عليهما مرارًا تمرضهما أثناء إصابتهما بالحصبة طورًا وطورًا بالسعال وغيرهما من أمراض الأطفال، وآوتهما في منزلها سنين طويلة وأنفقت على إحداهما بالمدارس العليا حتى تخرجت إحداهن والتحقت بوظيفة، وأبقت الثانية بمنزلها حتى خرجت منه إلى منزل الزوجية.

وبعد كل هذا هل تزورها البنتان في منزلها؟ نعم إنهما تفعلان هذا بين آن وآن من قبيل أداء الواجب لكنهما تحسبان لهذه الزيارات ألف حساب وترتجفان منها ارتجافا، إذ تعلمان تمام العلم إنهما ستجلسان الساعات الطوال تستمعان لتلميحاتها المنطوية وعتابها القاسي، وسوف لا تسمعان منها سوى الشكوى المرة من حياتها وسوى تحسرها على نفسها فإذا ما انقطعت الأختان عن زيارتها وعجزت كل حيلها عن اجتذابهما إليها، إصابتها نوبة من مرض القلب فألزمتها الفراش.

هل هذه النوبات حقيقية أو مصطنعة؟

حقيقية طبعا، فقد أكد الأطباء أنها تقاسي من نوبات عصبية لا سبيل إلى علاجها لأنها نتيجة لحالتها النفسية. إن هذه السيدة في حاجة إلى العطف والرعاية اللذين إلى العطف والرعاية اللذين تسميهما اعترافا

بالجميل، وهي لن تجد هذا العطف وتلك الرعاية ما دامت تطالب بهما، وتعتقد أنهما من حقها.

هناك مئات من أمثال هذه السيدة يعشن معاناة قاسية، نتيجة لجحود غيرهم ويقاسين الوحدة والإهمال ويشعرن بالداء يأكل أجسادهن لأنهن لا يجدن من يحبهن أو يهتم بهن، ولا يدور بخلدهن أن الطريقة الوحيدة للحصول على حب الناس هو أن لا تتطلب من الناس الحب ولا تنتظره، بل على العكس يجب أن يعم حبك الغير دون انتظار الجزاء.

على أمثال هؤلاء الناس أن يفكروا طويلا في الحكمة القائلة: "إذا زرع أحدكم جميلا فعليه أن ينساه في الحال، فإن لم يستطع نسيانه، دل بهذا على طبع غير كريم، فإنك إن ذكرت شخصا بما صنعه معه من جميل أو إذا تكلمت عن هذا الجميل كنت مثل الذي يطلب من الناس أن يشكروه.

عقوق الأبناء للآباء

هناك نوع آخر من الجحود هو جحود الأبناء نحو الآباء، وهو سبب من أقدم أسباب الشكوى على الأرض، لكن يجب أن يعلم الآباء أن مسلك الأبناء هو من صنع آبائهم، فإذا لم يعودهم آباؤهم أن يشكروا الغير فلا يجب أن ينتظروا هم منهم شكرًا.

ومن المؤكد أن الأطفال الذين يعرفون كيف يشكرون قد نشأوا في بيوت تعرف معنى الاعتراف بالجميل فإن لي وأنا شخصيا لي خالة هي مثل حي لما أقول، وبوسعي الآن أن أرجع بذاكرتي إلى الوراء فأحس كل ما كان يشيع في نواحي بيتها من الحب والكرم، فقد رأيتها وأنا طفل تتفانى في خدمة أمها الأرملة التي عاشت حتى سن الثامنة والتسعين، وكذلك كانت تقوم على خدمة حماتها، وهكذا كانت هذه السيدة المضيافة تشع حولها الحب والكرم وعرفان الجميل فانتقلت هذه الصفات كلها إلى أبنائها.

وقد مضى عليها عشرون عامًا بعد وفاة زوجها ولا يزال كل واحد من أبنائها الستة يتهافت على أخذها إلى منزله ليسهر على راحتها، كانت هذه السيدة طول حياتها تعمل الخير حبا في الخير لا انتظارًا للشكر عليه.

ولذلك لم تشعر قط بالأسى الذي يشعر به كثيرون ممن ينتظرون الشكر على كل ما يصنعون.

إن الذين عرفوا كيف يفعلون الخير حبا في فعله يجدون في عمله سرورًا داخليًا وسعادة روحية، فإذا أردت أن تتجنب الحسرة والأسى فلا تنتظر شكرًا.

الفهرس